



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN
ESTRATÉGICA**

TESIS

**MÉTODO DE ESTUDIO Y ANSIEDAD PARA LOS EXÁMENES
EN DISCENTES DE UNA UNIVERSIDAD DE MOQUEGUA 2023**

PRESENTADO POR

BACH. VALERIO CCALLO CARRIZALES

ASESOR

MGR JAIME SERAPIO CARPIO BANDA

**PARA OPTAR GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN ESTRATÉGICA CON MENCIÓN EN
GESTIÓN EDUCATIVA**

MOQUEGUA—PERÚ

2024



Universidad José Carlos Mariátegui

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, en calidad de Jefe de la Unidad de Investigación de la **Escuela de Posgrado**, certifica que el trabajo de investigación () / Tesis (X) / Trabajo de suficiencia profesional () / Trabajo académico (), titulado “**MÉTODO DE ESTUDIO Y ANSIEDAD PARA LOS EXÁMENES EN DISCENTES DE UNA UNIVERSIDAD DE MOQUEGUA 2023**” presentado por el(la) **CCALLO CARRIZALES VALERIO**, para obtener el grado académico (X) o Título profesional () o Título de segunda especialidad () de: **MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN ESTRATÉGICA CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA**, y asesorado por el(la) **Mg. JAIME SERAPIO CARPIO BANDA**, designado como asesor con Resolución Directoral N°0458-2023-DEPG-UJCM, fue sometido a revisión de similitud textual con el software TURNITIN, conforme a lo dispuesto en la normativa interna aplicable en la UJCM.

En tal sentido, se emite el presente certificado de originalidad, de acuerdo al siguiente detalle:

Programa académico	Aspirante(s)	Trabajo de investigación	Porcentaje de similitud
MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN ESTRATÉGICA CON MENCIÓN EN GESTIÓN EDUCATIVA	CCALLO CARRIZALES VALERIO	MÉTODO DE ESTUDIO Y ANSIEDAD PARA LOS EXÁMENES EN DISCENTES DE UNA UNIVERSIDAD DE MOQUEGUA 2023	21%

El porcentaje de similitud del Trabajo de investigación es del **21%**, que está por debajo del límite **PERMITIDO** por la UJCM, por lo que se considera apto para su publicación en el Repositorio Institucional de la UJCM.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para la obtención de grado académico o título profesional o título de segunda especialidad.

Moquegua, 18 de junio del 2024

UNIVERSIDAD "JOSE CARLOS MARIATEGUI"


DR. JAVIER PEDRO FLORES AROCUTIPA
JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
ESCUELA DE POSGRADO UJCM - SEDE MOQUEGUA

ÍNDICE DE CONTENIDO

Contenido	
Página de Jurado	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Definición del problema	6
1.3. Objetivo de la investigación.	6
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación	7
Variables. Operacionalización.....	11
Hipótesis de la investigación.....	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes de la investigación.....	14
2.2. Bases teóricas.	20
2.3. Marco conceptual.	29
CAPÍTULO III: MÉTODO	35
3.1. Tipo de investigación.	35
3.2. Diseño de investigación.....	36
3.3. Población y muestra	36
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	39
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	40
4.1. Presentación de resultados por variables.....	40
4.2. Contrastación de hipótesis.....	72

4.3. Discusión de resultados.....	80
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
5.1. Conclusiones.....	83
5.2. Recomendaciones.....	84
BIBLIOGRAFÍA	85
ANEXOS	92
MATRIZ DE CONSISTENCIA	92
ANEXO 1: Cuestionarios.....	93

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Índice de tablas

Tabla 1.....	12
Tabla 2.....	37
Tabla 3.....	73
Tabla 4.....	75
Tabla 5.....	76
Tabla 6.....	78
Tabla 7.....	79

Índice de figuras

Figura 1	40
Figura 2	41
Figura 3	42
Figura 4	43
Figura 5	44
Figura 6	44
Figura 7	45
Figura 8	46
Figura 9	46
Figura 10	47
Figura 11	47
Figura 12	48
Figura 13	48
Figura 14	49
Figura 15	50

Figura 16	50
Figura 17	51
Figura 18	52
Figura 19	53
Figura 20	54
Figura 21	55
Figura 22	56
Figura 23	57
Figura 24	58
Figura 25	59
Figura 26	60
Figura 27	61
Figura 28	62
Figura 29	62
Figura 30	63
Figura 31	64
Figura 32	64
Figura 33	65
Figura 34	65
Figura 35	66
Figura 36	66
Figura 37	67
Figura 38	68
Figura 39	68
Figura 40	69
Figura 41	70
Figura 42	71

RESUMEN

El objetivo fue demostrar que el método de estudio se corresponde indirectamente con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Tipo de estudio básico de correspondencia, experiencial, la población estaba constituida por 140 discentes, la muestra por 137. Se uso el cuestionario. Se utilizó el SPSS 27 para el proceso de datos.

Al analizar las correlaciones entre "Método de estudio" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman, se halló un coeficiente de correlación de 0.058, por tanto, no hay evidencia suficiente para afirmar una relación significativa entre las variables.

Se identificó que el rho entre "Resolviendo los trabajos asignados" y "Ansiedad" fue de -0.201, lo que muestra una correlación inversa débil.

Al analizar la relación entre "Preparación para los exámenes" y "Ansiedad", se encontró un coeficiente de correlación de 0.869, evidenciando una fuerte correlación positiva. Se reveló un coeficiente de correlación de -0.307 entre "Métodos para oír las sesiones del profesor" y "Ansiedad", mostrando una correlación negativa moderada. Se observó que el coeficiente de correlación entre "Acompañamiento al estudio" y "Ansiedad" es de 0.319, lo que indica una correlación positiva moderada.

Al analizar las correlaciones entre "Método de estudio" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman, se halló un coeficiente de correlación de 0.058, lo que refleja una correlación débil entre ambas variables. Además, con un valor "Sig. (unilateral)" de 0.250, que supera el umbral de 0.05, se concluye que dicha correlación no es estadísticamente significativa. Por tanto, no hay evidencia suficiente para afirmar una relación significativa entre el "Método de estudio" y la "Ansiedad" en los estudiantes evaluados.

Palabras clave: Método de estudio, ansiedad, preparación, acompañamiento.

ABSTRACT

The objective was to demonstrate that the study method corresponds indirectly with test anxiety attitude in students of a university in Moquegua 2023.

Type of basic correspondence study, experiential, the population was constituted by 140 students, the sample by 137. SPSS 27 was used for data processing.

When analyzing the correlations between "Study method" and "Anxiety" using Spearman's Rho, a correlation coefficient of 0.058 was found, therefore, there is not enough evidence to affirm a significant relationship between the variables.

It was identified that the rho between "Solving assigned work" and "Anxiety" was -0.201, which shows a weak inverse correlation.

When analyzing the relationship between "Preparing for exams" and "Anxiety", a correlation coefficient of 0.869 was found, evidencing a strong positive correlation. A correlation coefficient of -0.307 was revealed between "Methods of hearing the teacher's sessions" and "Anxiety", showing a moderate negative correlation. The correlation coefficient between "Study Accompaniment" and "Anxiety" was observed to be 0.319, indicating a moderate positive correlation.

When analyzing the correlations between "Study method" and "Anxiety" using Spearman's Rho, a correlation coefficient of 0.058 was found, which reflects a weak correlation between both variables. Furthermore, with a "Sig. (one-sided)" value of 0.250, which exceeds the threshold of 0.05, it is concluded that this correlation is not statistically significant. Therefore, there is insufficient evidence to affirm a significant relationship between "Method of study" and "Anxiety" in the evaluated students.

Key words: Study method, anxiety, preparation, accompaniment.

INTRODUCCIÓN

¿Como el método de estudio se corresponde con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023?

Históricamente, ha sido esencial investigar la relación entre los métodos de estudio y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios.

Entonces es importante analizar cómo los métodos de estudio inciden en la ansiedad ante exámenes ha sido clave para que los pedagogos diseñen estrategias que potencien el rendimiento académico. Si se detectan técnicas de estudio que incrementen la ansiedad frente a exámenes, se ha propuesto brindar herramientas y programas educativos que orienten a los alumnos hacia técnicas más eficientes.

La ansiedad derivada de los exámenes puede repercutir gravemente en la salud mental de los jóvenes, llevándolos a enfrentar situaciones de estrés, insomnio y otros trastornos. Establecer cómo se interrelacionan los métodos de estudio y la ansiedad ha sido vital para hallar estrategias que minimicen esta preocupación y fomenten un mejor estado mental en la comunidad estudiantil.

La ansiedad frente a los exámenes y las prácticas ineficientes de estudio pueden ser factores determinantes en la deserción universitaria. Comprender esta dinámica ha permitido a las instituciones educativas establecer protocolos que busquen prevenir la deserción y respaldar la culminación exitosa de los estudios universitarios.

Dominar métodos de estudio efectivos y manejar adecuadamente la ansiedad son competencias cruciales no solo en la academia, sino también en la vida diaria. Orientar a los estudiantes en la adquisición de estas habilidades ha reportado beneficios duraderos en sus trayectorias personales y laborales.

En el campo de la psicología y la educación, diversas teorías y modelos han enfatizado la necesidad de investigar la relación entre los métodos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en el ámbito universitario. Estas teorías comprenden:

Bajo este prisma, el análisis de los hábitos de estudio brinda propuestas sobre cómo los alumnos asimilan, conservan y utilizan la información, factores determinantes para su

rendimiento académico. Técnicas de estudio inadecuadas pueden obstruir el proceso de aprendizaje, intensificando el estrés y culminando en ansiedad frente a evaluaciones. Las teorías postulan que tanto el estrés como la ansiedad pueden repercutir adversamente en las capacidades cognitivas. En específico, la ansiedad relacionada con los exámenes puede mermar la concentración del estudiante, su retentiva y su capacidad resolutiva en situaciones evaluativas. Contrariamente, una técnica de estudio sólida puede reducir la ansiedad al potenciar la seguridad y preparación del estudiante. Según la teoría del Aprendizaje Autónomo, los estudiantes más competentes son aquellos capaces de autogestionar su aprendizaje, definiendo metas, organizando su tiempo y supervisando su avance. Hábitos de estudio inapropiados, tales como postergar tareas o desorganización, podrían ser señales de una autogestión educativa deficiente, contribuyendo a la ansiedad en evaluaciones.

Diversas teorías sobre el desarrollo estudiantil sostienen que la etapa universitaria es vital para la adquisición de habilidades de autogestión y autocontrol. En este contexto, los hábitos de estudio representan un pilar fundamental. Investigar sobre este tópico facilita a los docentes el respaldo al desarrollo estudiantil en dichas áreas, reduciendo la probabilidad de ansiedad frente a exámenes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional

En Europa, específicamente en España, se ha identificado que los problemas de salud mental, especialmente el estrés, la ansiedad y la depresión, han aumentado entre los estudiantes universitarios en comparación con los datos disponibles previos a la pandemia de COVID-19 (Peralta León, 2021). Se ha demostrado que hay una alta prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios en comparación con los niveles previos a la pandemia. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad de Granada y la Universidad de Costa Rica durante los períodos de confinamiento y aprendizaje virtual asociados con la pandemia de COVID-19 mostró que los niveles de depresión, ansiedad y estrés eran leves o moderados a pesar de las circunstancias. Las mujeres tenían niveles más altos de ansiedad que los hombres, y los solteros tenían niveles más altos de ansiedad que las personas en otras situaciones familiares. Los individuos más jóvenes tenían niveles más altos de estrés y ansiedad.

Además, se ha observado un aumento en las solicitudes de servicios de atención psicológica por parte de los estudiantes debido al nuevo modelo de aprendizaje virtual, la incertidumbre a largo plazo y los cambios en el sistema de becas, entre otras

preocupaciones. En general, uno de cada cinco españoles muestra síntomas de ansiedad (19,6%), depresión (22,1%) o estrés (19,7%), pero los jóvenes entre 18 y 24 años presentan más indicadores de estos síntomas. Un estudio en una universidad española indicó que los exámenes, la gestión del tiempo, la carga de estudio, la falta de tiempo libre y la preocupación por no cumplir con las expectativas de los padres generan estrés, ansiedad y depresión(Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Es importante mencionar que la relación entre la ansiedad por los exámenes, los hábitos de estudio y el rendimiento en los exámenes es complicada. Se ha encontrado que los estudiantes con mayor ansiedad por los exámenes tienden a tener un rendimiento más bajo en los exámenes, pero no necesariamente debido a las limitaciones en la capacidad de memoria de trabajo durante el examen, sino debido a una preparación del examen más deficiente previa al examen, posiblemente como resultado de la ansiedad que lleva al examen. En otras palabras, el momento para abordar la ansiedad por los exámenes no es durante el examen en sí, sino durante el estudio previo al examen. En este sentido, se podría redefinir la ansiedad por los exámenes como una especie de sistema de alerta temprana para los estudiantes. Si los estudiantes están mejor equipados con hábitos de estudio efectivos y apoyo, pueden rendir mejor en los exámenes y manejar su ansiedad por los exámenes.

Lamentablemente, algunos de los recursos que intenté consultar no estaban disponibles, por lo que no pude proporcionar una visión más completa del problema en toda Europa. Es posible que se requiera más investigación para obtener una imagen completa y precisa de los hábitos de estudio y la ansiedad por los exámenes en estudiantes universitarios en diferentes países europeos.

América Latina

El problema de los hábitos de estudio y la ansiedad por exámenes en los estudiantes universitarios en América Latina y otros lugares es multifacético y ha sido exacerbado por la pandemia de COVID-19. Según un estudio realizado en las universidades de Granada y Costa Rica, los problemas de salud mental, en particular el estrés, la

ansiedad y la depresión (Castagnola Sánchez et al., 2021), se han vuelto más frecuentes entre los estudiantes universitarios en comparación con los datos disponibles antes de la pandemia de COVID-19. Este estudio también indica que las damas tienen grados elevados de angustia que los hombres, y los individuos solteros tienen niveles más altos de ansiedad que los que están en otras situaciones familiares. Los individuos más jóvenes también mostraron niveles más altos de estrés y ansiedad.

En España, que podría ser un reflejo de la situación en otras regiones de habla hispana, se observó un aumento en las solicitudes de servicios de atención psicológica por parte de los estudiantes debido al nuevo modelo de aprendizaje virtual, la incertidumbre a largo plazo y los cambios en el sistema de becas, entre otras preocupaciones. En general, uno de cada cinco españoles muestra síntomas de ansiedad (19.6%), depresión (22.1%) o estrés (19.7%), pero los jóvenes entre 18 y 24 años muestran más indicadores de estos síntomas. El estudio también señala que los exámenes, la gestión del tiempo, la carga de estudios, la falta de tiempo libre y la preocupación por no cumplir con las expectativas de los padres generan estrés, ansiedad y depresión.

En cuanto a la relación entre la ansiedad por los exámenes y el rendimiento en los mismos, se ha encontrado una correlación negativa: los estudiantes con mayor ansiedad por los exámenes tienden a tener un peor rendimiento. Sin embargo, se descubrió que la ansiedad no afecta directamente el rendimiento durante el examen, sino la preparación para el examen. Los estudiantes con mayor ansiedad por los exámenes a menudo tienen una preparación deficiente para el examen, quizás como resultado de la ansiedad previa al examen².

Desafortunadamente, no pude encontrar información más específica sobre los hábitos de estudio y la ansiedad por los exámenes en los estudiantes universitarios de América Latina. Podría ser útil realizar más investigaciones o buscar estudios más específicos sobre este tema en América Latina.

En el Perú

La ansiedad (López-Fuentes & Calvete, 2016) por los exámenes y los hábitos de estudio deficientes son problemas comunes en las poblaciones universitarias de todo el mundo, incluyendo Perú. La transición a la educación superior puede ser estresante, y el ritmo

acelerado y la exigencia de la universidad pueden desafiar incluso a los estudiantes más preparados. Estos desafíos pueden ser particularmente agudos en países en desarrollo o en aquellos con sistemas educativos altamente competitivos.

Ansiedad por los exámenes: Muchos estudiantes universitarios sienten un nivel significativo de ansiedad en torno a los exámenes. Esta ansiedad puede ser el resultado de una variedad de factores, incluyendo la presión para tener un buen desempeño, miedo al fracaso, una falta de preparación adecuada o una baja autoestima académica. En algunos casos, la ansiedad puede ser tan severa que puede interferir con la capacidad del estudiante para rendir en los exámenes, lo que a su vez puede agravar la ansiedad. Algunos estudiantes pueden desarrollar trastornos de ansiedad más generalizados.

Hábitos de estudio (Hernández Herrera et al., 2012) deficientes es cuando muchos estudiantes luchan con la gestión del tiempo, la procrastinación y otras barreras para el estudio efectivo. Estos hábitos pueden llevar a un rendimiento académico inferior al esperado y pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Estos hábitos pueden ser particularmente comunes en estudiantes que están haciendo la transición desde un entorno de aprendizaje más estructurado en la escuela secundaria a la mayor independencia y auto-gestión requerida en la universidad.

Para abordar estos problemas, las universidades pueden ofrecer recursos como talleres de habilidades de estudio, servicios de asesoramiento y estrategias de manejo del estrés. También puede ser útil fomentar una cultura más saludable en torno a los exámenes y el rendimiento académico, que se centre más en el aprendizaje y el crecimiento que en las calificaciones y el rendimiento.

Como se presenta en la UNAM

La angustia por los tests y los métodos de estudio son dos aspectos importantes de la vida universitaria que a menudo están interrelacionados. A continuación, proporciono una descripción general de estos temas basada en la investigación existente hasta septiembre de 2021:

Ansiedad por los exámenes

Es una forma de ansiedad de rendimiento que puede afectar a los discentes de los distintos grados de educación, pero puede ser particularmente prevalente y debilitante

en el entorno universitario, que a menudo implica un alto nivel de competencia y presión para tener éxito.

Los síntomas pueden variar, pero a menudo incluyen una sensación de miedo o preocupación extrema antes o durante los exámenes, dificultades para concentrarse, pensamientos negativos sobre el rendimiento propio, síntomas físicos como dolores de cabeza, náuseas, palpitaciones del corazón y problemas de sueño.

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio se refieren a las prácticas y estrategias que los estudiantes utilizan para aprender y prepararse para los exámenes. Estos pueden incluir técnicas como la revisión regular de material, la toma de notas, la planificación del tiempo de estudio y la utilización de estrategias de memorización.

Los buenos hábitos de estudio pueden ser una forma efectiva de reducir la ansiedad por los exámenes. Por ejemplo, planificar y seguir un horario de estudio regular puede ayudar a evitar el "cramming" de última hora, que a menudo puede aumentar los niveles de estrés. Además, técnicas como la relajación y la atención plena pueden ser útiles para manejar los niveles de ansiedad.

Interrelación

La angustia por los tests y los métodos de estudio pueden influirse mutuamente de varias maneras. Por ejemplo, la ansiedad puede dificultar la concentración y la retención de información, lo que a su vez puede hacer que los estudiantes tengan dificultades para estudiar de manera efectiva. Por otro lado, los buenos hábitos de estudio pueden ayudar a reducir la ansiedad al incrementar la credibilidad en el propio estudiante, en su capacidad para prepararse para los exámenes.

Es importante mencionar que cada estudiante es único y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. Por lo tanto, los estudiantes pueden necesitar explorar diferentes estrategias y técnicas para encontrar lo que funciona mejor para ellos en términos de hábitos de estudio y manejo de la ansiedad.

1.2. Definición del problema.

Problema general

¿Cómo el método de estudio se corresponde con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023?

Problemas específicos

¿Cómo es el nexo entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023?

¿De qué forma es el nexo entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023?

¿De qué manera es el nexo entre el Método para oír las sesiones del profesor con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023?

¿Cómo es el nexo entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023?

1.3. Objetivo de la investigación.

Objetivo general

Demostrar que el método de estudio se corresponde indirectamente con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Objetivos específicos

Probar que, se genera nexo inverso entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Determinar que se genera nexo inverso entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Contrastar que se genera nexo inverso entre el Métodos para oír las sesiones del profesor con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Verificar que se genera nexo inverso entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

1.4. Justificación y limitaciones de la investigación

Teórica

Desde una perspectiva teórica, hay varias teorías y modelos en psicología y educación que justificarían la investigación de la correspondencia entre los métodos de estudio y la ansiedad por los tests en discentes universitarios. Algunas de estas teorías incluyen:

Teoría del Aprendizaje: Desde la perspectiva del aprendizaje, investigar los hábitos de estudio puede arrojar luz sobre cómo los estudiantes procesan, retienen y aplican la información, lo cual es esencial para el éxito académico. Los hábitos de estudio ineficaces pueden impedir el aprendizaje, aumentar el estrés y contribuir a la ansiedad por los exámenes.

Teoría del Estrés y la Ansiedad: Según estas teorías, el estrés y la ansiedad pueden afectar negativamente el rendimiento cognitivo. La ansiedad por los tests, en particular, puede disminuir la capacidad de los estudiantes para concentrarse, recordar información y resolver problemas durante un examen. Por otro lado, los buenos hábitos de estudio pueden ayudar a mitigar la ansiedad al aumentar la confianza y la preparación de los estudiantes.

Teoría del Aprendizaje Autodirigido: Esta teoría sostiene que los estudiantes más eficaces son aquellos que pueden dirigir su propio aprendizaje, estableciendo objetivos, planificando su tiempo y evaluando su propio progreso. Los malos hábitos de estudio, como la procrastinación y la falta de organización, pueden ser indicativos de un aprendizaje autodirigido ineficaz y pueden contribuir a la ansiedad por los tests.

Teoría del Desarrollo del Estudiante: Según varias teorías del desarrollo del estudiante, la universidad es un período crítico para el desarrollo de habilidades de autogestión y autorregulación. Los hábitos de estudio son una parte importante de estas habilidades. La investigación sobre estos temas puede ayudar a los educadores a apoyar el desarrollo de los estudiantes en estas áreas y a mitigar la ansiedad por los exámenes.

Metodológica

Desde una perspectiva metodológica, hay varias razones por las que sería importante investigar la relación entre las variables por los tests en discentes universitarios.

Validez de las medidas: Para comprender plenamente los métodos de estudio y la ansiedad ante los tests, necesitamos métodos de investigación válidos y confiables para medir estos conceptos. La investigación puede ayudar a desarrollar y perfeccionar estas medidas, lo que a su vez puede proporcionar una imagen más precisa de estos fenómenos en la población estudiantil.

Determinación de la causalidad: Muchos estudios en este campo son correlacionales, lo que significa que solo pueden mostrar que las variables de trabajo por los exámenes están relacionadas, no que uno cause el otro. Los estudios longitudinales y experimentales pueden ayudar a establecer relaciones de causa y efecto entre las variables.

Establecer la generalizabilidad: La investigación puede mostrar cuán generalizables son los hallazgos en diferentes poblaciones de estudiantes, como estudiantes de diferentes edades, estudiantes de diferentes campos de estudio, o estudiantes en

diferentes regiones o países. Esto puede ayudar a informar las intervenciones y políticas a nivel de sistema.

Identificar factores mediadores y moderadores: La investigación metodológicamente sólida puede ayudar a identificar variables que median o moderan la relación entre las variables ante los tests. Por ejemplo, ciertos factores de personalidad o estrategias de afrontamiento pueden influir en esta relación.

Desarrollar y probar intervenciones: La investigación puede ayudar a desarrollar intervenciones para mejorar los métodos de estudio y reducir la angustia los exámenes, y luego probar la eficacia de estas intervenciones utilizando diseños de investigación rigurosos.

Entonces, desde una perspectiva metodológica, investigar la relación de variables por los tests es esencial para medir de manera precisa y comprensiva estos fenómenos, establecer relaciones causales, determinar la generalizabilidad de los hallazgos, identificar factores mediadores y moderadores, y desarrollar y probar intervenciones efectivas.

Practica

Desde una perspectiva práctica, la investigación de la correspondencia de los métodos de estudio y la angustia ante los tests en discentes universitarios puede tener implicaciones muy directas y útiles para una variedad de grupos interesados, incluyendo estudiantes, educadores, administradores de universidades, y profesionales de la salud mental. Aquí hay algunas razones prácticas para investigar estos temas:

Beneficio para los estudiantes: Los estudiantes pueden beneficiarse directamente de las intervenciones basadas en la investigación que apuntan a mejorar los métodos de estudio y reducir la angustia ante los tests. Pueden aprender técnicas más efectivas para estudiar, lo que podría incrementar su aprendizaje y reducir el estrés y la angustia relacionados con los tests.

Mejoramiento del apoyo académico: Los hallazgos de la investigación pueden informar a los profesores y a los servicios de apoyo académico sobre cómo enseñar y promover mejores hábitos de estudio. Esto puede llevar a mejoras en la enseñanza y en el apoyo académico proporcionado a los estudiantes.

Informar políticas y prácticas universitarias: Las universidades pueden utilizar los resultados de la investigación para informar las políticas y prácticas que pueden influir en el ambiente de aprender y calidad de vida de los estudiantes. Por ejemplo, si la investigación muestra que ciertas políticas de exámenes están asociadas con niveles más altos de ansiedad, las universidades pueden considerar modificar esas políticas.

Promover la salud mental: Los técnicos pueden utilizar la información de la investigación para desarrollar y aplicar intervenciones para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad ante los exámenes. Estas intervenciones pueden variar desde talleres y grupos de habilidades de afrontamiento hasta terapia individual para estudiantes con altos niveles de ansiedad.

Prevención de la deserción: Si se identifica que los malos métodos de estudio y la angustia por los exámenes son factores que contribuyen a la deserción universitaria, las universidades pueden utilizar esta información para desarrollar programas de retención de estudiantes.

Limitaciones

Al investigar la relación entre los métodos de estudio y la actitud de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, varias limitaciones podrían influir en los resultados y la interpretación de la investigación. Estas limitaciones incluyen:

Subjetividad en la Medición de la Ansiedad porque es un estado psicológico subjetivo, y su medición puede ser desafiante. Las herramientas de autoinforme, comúnmente utilizadas para medir la ansiedad, pueden estar sujetas a sesgos personales y a la interpretación individual de las preguntas.

Existe una gran variedad de métodos y hábitos de estudio entre los estudiantes universitarios. Esta diversidad puede dificultar la generalización de los resultados a todos los estudiantes y complicar la identificación de patrones claros de relación.

Factores como el entorno de estudio, el apoyo social, la carga académica, y las características individuales (como la resiliencia y las habilidades de manejo del estrés) pueden influir en la ansiedad ante los exámenes y en los métodos de estudio, actuando como variables confusas.

La experiencia y manifestación de la ansiedad pueden variar significativamente de un individuo a otro, lo que puede influir en cómo los estudiantes responden a los métodos de estudio y a los exámenes.

Si la muestra de estudiantes no es representativa de la población estudiantil en general (por ejemplo, si se centra en un solo campo de estudio o en una universidad específica), los resultados podrían no ser generalizables.

La actitud de los estudiantes hacia los exámenes y sus métodos de estudio pueden cambiar con el tiempo o en diferentes contextos, lo que puede afectar la consistencia de los resultados a lo largo del tiempo.

Establecer una relación causal clara entre los métodos de estudio y la ansiedad ante los exámenes puede ser complicado. Por ejemplo, no está claro si ciertos métodos de estudio llevan a mayor ansiedad, o si los estudiantes ansiosos tienden a elegir ciertos métodos de estudio.

Estas limitaciones deben tenerse en cuenta al diseñar el estudio, analizar los resultados y sacar conclusiones. Pueden abordarse mediante el uso de diseños de investigación robustos, una selección cuidadosa de la muestra y herramientas de medición, y un análisis detallado que considere posibles variables confusas o factores de moderación.

Variables. Operacionalización.

Variable 1: Métodos de estudio

Variable 2: Ansiedad

Tabla 1**Operacionalización de variables**

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Métodos de Estudio	Resolviendo los trabajos asignados	Se lee todo el material educativo	1-6	Ordinal
	Preparación para los exámenes	Horas de estudio	7-11	
	Métodos para oír las sesiones del profesor	Apuntes de clase	12-14	
	Acompañamiento al estudio	Tranquilidad y silencio	15-19	
Ansiedad por los tests	Preocupación	Frustración	1-7	
	Respuestas fisiológicas	Presión alta	8-17	
	Situación	Nerviosismo	18-20	
	Respuestas de evitación	Excusas	21-23	

Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

El método de estudio se corresponde directamente con la actitud de ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Hipótesis específicas

Se genera nexo directo entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Se genera nexo directo entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Se genera nexo directo entre el Métodos para oír las sesiones del profesor con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Se genera nexo directo entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los tests en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

En el estudio realizado por (Ruiz-Segarra, 2020), se investigó la conexión de la angustia cuando se devienen los test de los cursos y los métodos de estudio en alumnos. El enfoque del estudio se sustentó en un esbozo de pesquisa no experiencial de tipo transaccional, con el objetivo de establecer correlaciones entre ambas variables. La muestra utilizada incluyó a 179 estudiantes, y se aplicaron dos cuestionarios cerrados como herramientas de medición. Los resultados obtenidos revelaron que los discentes presentaban valores menores al 50% de la variable independiente, lo cual indicaba una tendencia a experimentar ansiedad frente a los exámenes. Además, el Rho de Spearman logrado fue de -0.371, lo que probó una correspondencia inversa entre la angustia y los métodos de estudio. En conclusión, se determinó que la angustia genera un rol vital en los métodos de estudio de los discentes, y se recomendó que estos deben gestionarla a través de su comportamiento personal.

(Zárate-Valderrama et al., 2021) llevaron a cabo una investigación con la meta de examinar la correspondencia de los hábitos de estudio y el estrés en los discentes. Adoptaron un enfoque aplicado, correlacional y cuantitativo, seleccionando una muestra de 741 alumnos de primer año. Se utilizaron dos cuestionarios como

instrumentos de recopilación de datos. Las conclusiones mostraron que el 25.5% de los alumnos presentaban maneras positivas, como buscar apoyo adicional cuando no comprendían un tema. Sin embargo, se encontró que el 56.7% de los estudiantes estudiaban solo unas horas antes de los exámenes, lo cual generaba niveles elevados de estrés debido a la necesidad de aprobar. El valor obtenido de $p = 0.317$ indicó una correspondencia moderada entre los métodos de estudio y el estrés de los alumnos, lo cual perturba el proceso de aprender saberes de los estudiantes.

(Herrera Alvarez, 2021) se propuso demostrar la correspondencia de los hábitos de estudio y el estrés académico en discentes de bachillerato. Empleó un enfoque aplicado, de tipo transaccional, correlacional y cuantitativo. La muestra consistió en 156 alumnos, y se utilizaron el CASM 85 y la descripción SISCO de estrés académico como instrumentos de evaluación. Los resultados mostraron que el 28% de los discentes expusieron un postulado favorable en el afán de desarrollar novísimos métodos hábitos de estudio. Además, el Rho de Spearman obtenido fue de 0.725, lo cual indicó una correspondencia alta entre las variables estudiadas. Por lo tanto, se concluyó que hay una correspondencia positiva entre los métodos de estudio adecuados y la reducción del estrés académico en discentes de bachillerato.

(Delgado Sánchez, 2019) llevó a cabo un artículo con el fin de probar la correspondencia entre los métodos de estudio y la angustia ante los test. Adoptó una orientación cuantitativa y recíproca, y trabajó con 100 estudiantes. Las conclusiones mostraron que el 49% de los participantes eran varones y el 51% eran mujeres. Además, se encontró que el 71% de los alumnos presentaban hábitos de estudio negativos, mientras que el 80% experimentaba angustia durante la evaluación del curso. El Rho de Spearman obtenido fue de -0.142, el cual señala una correlación baja y negativa entre los métodos de estudio y la angustia ante los exámenes. En resumen, el estudio

evidenció que haber logrado hábitos de estudio adecuados ayuda a prevenir la aparición de ansiedad durante los test de los discentes.

En la pesquisa llevado a cabo por (Medina et al., 2021) ,se tuvo como objetivo señalar la influencia de los métodos de estudio y los grados de estrés académico en los estudiantes. Para ello, se empleó una metodología descriptiva y explicativa, con un esbozo no experiencial y no correlacional. La muestra utilizada estuvo compuesta por 50 alumnos, y se usaron los instrumentos IHE (Inventario de Hábitos de Estudio) y SISCO (Inventario de Estrés Académico) para lograr métricas de las dos variables.

Las conclusiones obtenidas revelaron que los discentes presentaban un grado mediano de estrés, siendo un 60% de los discentes quienes mostraban esta condición. Este hallazgo indicó que una parte significativa de los estudiantes experimentaba niveles de estrés académico que podían afectar su rendimiento y bienestar.

Además, se ejecutó un análisis de correspondencia usando el Rho de Pearson, el cual arrojó un valor de -0.53. Esta correlación inversa respaldó la hipótesis alterna planteada, indicando que existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico. En otras palabras, aquellos estudiantes que desarrollaban hábitos de estudio más efectivos y organizados mostraban niveles más bajos de estrés académico.

Como conclusión, se determinó que los hábitos de estudio desempeñan un papel fundamental en la reducción y control del estrés académico en los discentes. Estos hábitos, al ser implementados de manera adecuada, permiten a los discentes evitar o controlar posibles resultados desfavorables en su formación académica, lo cual tiene un impacto positivo en su calidad socio pedagógica y su aprendizaje. Entonces se prioriza lo importante que es promover y enseñar quehaceres efectivos de estudio para incrementar la calidad de vida de los estudiantes y fomentar un ambiente de aprendizaje más saludable.

En la pesquisa llevado a cabo por(Montes-Valer, 2020), se realizó una indagación exhaustiva con la meta de examinar la correspondencia entre los métodos de estudio y la ansiedad en discentes de educación superior. El diseño del estudio se definió como no experimental, lo que significa que no se realizaron intervenciones o manipulaciones directas de las variables. En cambio, se recopilaron datos en un período prolongado de tiempo para observar las posibles correlaciones entre las variables de interés.

El estudio siguió un enfoque longitudinal, lo que implica que se realizaron mediciones repetidas a lo largo del tiempo para capturar cualquier cambio o tendencia en las variables. Esto permitió obtener una perspectiva más completa y precisa sobre la correspondencia entre los métodos de estudio y la angustia en los estudiantes.

La muestra del estudio consistió en 139 discentes de Administración, que fueron seleccionados de manera representativa para garantizar la representatividad de la población estudiantil. Se usaron la autoevaluación de angustia de Zung y Vicuña como instrumentos de medición para evaluar la ansiedad en los estudiantes participantes.

Los resultados obtenidos revelaron una correlación inversa de los hábitos de estudio y la angustia en los discentes de educación superior. Esto significa que a medida que los métodos de estudio mejoraban, la ansiedad tendía a disminuir. Sin embargo, también se sugirió que la ansiedad puede ser influenciada por otros factores adicionales a los métodos de estudio, lo que implica que existen variables subyacentes que pueden estar relacionadas con la ansiedad en los estudiantes.

Entonces, el estudio de (Montes-Valer, 2020) proporcionó evidencia sólida sobre la correspondencia de los métodos de estudio y la ansiedad en discentes de educación superior. Estos hallazgos destacan la importancia de promover métodos de estudio saludables y eficientes como una estrategia para disminuir los grados de angustia en los discentes. Sin embargo, también resaltan la necesidad de abordar otros factores que pueden contribuir a la ansiedad, a fin de ofrecer un enfoque integral y multidimensional para el bienestar estudiantil.

(Castillo Riquelme et al., 2021) llevó a cabo un estudio cuyo objetivo era examinar la correspondencia de la ansiedad y los métodos de trabajo en discentes de la universidad. Para ello, se empleó un enfoque no experiencial, de corte transaccional y de correspondencia. Las unidades eran 400 estudiantes de Administración, desde el semestre I hasta el X. Los resultados revelaron que un porcentaje bajo de estudiantes experimentaba grados de angustia ante los test, y una proporción aún menor mostraba métodos de estudio positivos. Como resultado, se encontró que los discentes con métodos de trabajo deficientes son más propensos a experimentar altos niveles de ansiedad antes de sus evaluaciones.

(Cayo Patiño, 2022) ejecutó una pesquisa con el propósito de evaluar la correspondencia entre la ansiedad y los métodos de estudio en alumnos de la ciudad de Lima, Perú. El enfoque utilizado en el trabajo fue cuantitativo, con un esbozo no experiencial y transversal. Se empleó un enfoque correlacional descriptivo. La muestra consistió en 120 estudiantes chorrillanos. Para recopilar la información, se utilizaron los instrumentos IDARE y CASM.85. Los resultados obtenidos mostraron una correspondencia negativa alta entre las dos variables, lo que indica que la ansiedad tiene efecto negativo en los métodos de estudio de los discentes.

La pesquisa llevada a cabo por (Chayña Percca, 2018) se centró en analizar la correspondencia entre los métodos de estudio y la angustia en los discentes de secundaria. Para lograr este objetivo, se utilizó un enfoque no experimental correlacional, lo que implica que no se realizaron intervenciones o manipulaciones directas de las variables, sino que se buscó establecer la asociación entre los métodos de estudio y la angustia en la muestra de estudiantes.

El trabajo estuvo compuesto por 148 alumnos, quienes fueron escogidos cuidadosamente de una población total de 240 estudiantes de secundaria. Se buscó que la muestra fuera representativa y que reflejara adecuadamente las características de la población estudiantil de interés.

Para coleccionar los datos, se usaron 40 preguntas que abarcaban diferentes aspectos de los métodos de estudio y la ansiedad. Este cuestionario permitió obtener información

detallada y variada sobre las variables de interés y proporcionó una base sólida para el examen y el comentario de los resultados.

Los resultados logrados revelaron una correspondencia directa alta entre los métodos de estudio y la angustia en los discentes de secundaria. Esto indica que existe una relación directa entre ambos aspectos, lo que sugiere que un conveniente manejo de los métodos de estudio puede ayudar a controlar y mitigar la angustia en los estudiantes.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar y promover hábitos de estudio saludables desde la etapa de secundaria, ya que se ha demostrado que una gestión eficiente de los métodos de estudio puede tener un impacto positivo en la reducción de la ansiedad en los estudiantes. Además, los resultados también resaltan la necesidad de brindar apoyo y recursos adecuados para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades y estrategias efectivas de estudio que les permitan controlar y manejar su ansiedad de manera más efectiva.

Entonces el estudio de (Chayña Percca, 2018) aporta evidencia valiosa sobre la relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad en estudiantes de secundaria, destacando la importancia de impulsar un manejo adecuado de los métodos de estudio como una estrategia para controlar y mitigar la ansiedad en esta etapa educativa.

(Solano Dávila et al., 2022) llevaron a cabo una pesquisa para analizar la correspondencia de los métodos de estudio y el estrés en discentes en educación superior de Lima. El estudio se basó en un enfoque descriptivo y correlacional, y se trabajó con una muestra de 316 estudiantes. Para recopilar la data, se utilizó el inventario de Barraza sobre el estrés académico y el repertorio de Vicuña (2020) sobre los hábitos de estudio. Las conclusiones obtenidas mostraron que una gran proporción de los alumnos experimentaba un grado mediano de estrés, y que una proporción significativa tenía métodos de estudio negativos. Como conclusión, se encontró una correlación alta entre ambas variables, lo que indica que un manejo óptimo de los métodos de estudio puede ayudar a disminuciones el estrés por el estudio en los discentes. En resumen, estos estudios resaltan la importancia de que los estudiantes adopten nuevos hábitos de estudio con el fin de optimar su rendimiento en el estudio y enfrentar la ansiedad y el estrés relacionados con las evaluaciones. Es fundamental que

los estudiantes asuman la responsabilidad de su formación y crecimiento profesional al establecer rutinas y métodos constantes.

2.2. Bases teóricas.

Métodos de estudio

En el estudio de los métodos de estudio, varias teorías y conceptos teóricos sirven como marco de referencia. Aquí te presento algunos de los más relevantes:

Teoría del Aprendizaje Cognitivo: Esta teoría sugiere que el aprendizaje es un proceso mental activo que implica codificar, recordar y comprender la información. Los métodos de estudio pueden considerarse un subconjunto de comportamientos de aprendizaje que se han automatizado y ritualizado. Las técnicas efectivas de estudio, como la práctica distribuida, la auto explicación y la prueba de recuperación, son todas consistentes con esta teoría.

Teoría del Aprendizaje Cognitivo: Muchos psicólogos han contribuido a esta teoría, incluyendo a Jean Piaget, Albert Bandura y Jerome Bruner. Cada uno de ellos tiene sus propios enfoques y modelos de cómo se produce el aprendizaje cognitivo.

Teoría del Aprendizaje Cognitivo: Las ideas de Jean Piaget se encuentran en obras como "La psicología de la inteligencia" (1947). Por otro lado, Albert Bandura (Bandura, 1986) presentó su teoría del aprendizaje social en "Social Learning Theory" (1977) y Jerome Bruner en "The Process of Education" (1960).

Teoría del Aprendizaje Autónomo: Esta teoría sostiene que los estudiantes son más eficaces cuando asumen la responsabilidad de su propio aprendizaje. Los buenos métodos de estudio incluyen la autorregulación, que implica establecer objetivos de aprendizaje, planificar cómo alcanzarlos, monitorear el progreso y ajustar la estrategia según sea necesario.

Teoría del Aprendizaje Autónomo: Esta teoría es amplia y tiene muchos defensores, pero Malcolm Knowles es uno de los nombres más asociados a la educación de adultos

y al aprendizaje autónomo. El modelo de autorregulación de Zimmerman es otro referente importante en este tema.

Teoría del Aprendizaje Autónomo: Malcolm Knowles es especialmente conocido por "The Adult Learner: A Neglected Species" (1973) y "Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers" (1975). Por su parte, Barry Zimmerman ha escrito numerosos artículos sobre autorregulación, incluyendo "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview" (2002).

Teoría del Aprendizaje Social(Bandura, 1986): Según esta teoría, los hábitos de estudio se pueden aprender observando y modelando el comportamiento de otros. Los modelos de rol pueden ser especialmente influyentes. Los profesores pueden modelar buenos métodos de estudio, y los estudiantes pueden aprender de sus compañeros. Representantes como Albert Bandura(Bandura, 1986) que es el psicólogo más asociado con esta teoría. Propuso que los individuos aprenden y se comportan mediante la observación y la imitación de los demás.

Bandura discutió la importancia del modelado en su libro "Social Learning Theory" (1977).

Teoría de la Motivación Intrínseca (Deci & Ryan): Según esta teoría, los discentes están más motivados por lograr más saberes cuando encuentran la actividad en sí misma gratificante. Los buenos métodos de estudio pueden incluir la búsqueda de actividades que sean interesantes y significativas para el estudiante. Teoría de la Motivación Intrínseca: Edward Deci y Richard Ryan son los psicólogos que desarrollaron esta teoría. Propusieron que las personas están más motivadas para participar en una actividad si encuentran la actividad en sí misma interesante y gratificante.

Teoría de la Motivación Intrínseca: Edward Deci y Richard Ryan han desarrollado su teoría en numerosos artículos y libros, incluyendo "Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior" (1985).

Psicología de la Educación: Además de las teorías anteriores, muchos conceptos y teorías de la psicología de la educación también se aplican a los métodos de estudio. Estos pueden incluir conceptos como el aprendizaje significativo, la zona de desarrollo próximo (Vygotsky) y la teoría del aprendizaje constructivista.

Psicología de la Educación es una amplia área de estudio con muchos contribuyentes. Entre los nombres importantes se incluyen Lev Vygotsky, que propuso la idea de la zona de desarrollo próximo, y Jean Piaget, cuyas teorías sobre el desarrollo cognitivo han tenido un gran impacto en la educación.

Se debe tener en cuenta que los métodos de estudio eficaces pueden variar dependiendo de muchos factores, incluyendo la personalidad del estudiante, su nivel de desarrollo, su entorno de aprendizaje, el contenido del curso y la disciplina académica.

Cada uno de estos investigadores y teóricos ha contribuido de manera significativa a nuestra comprensión de los métodos de estudio y cómo se pueden mejorar.

Psicología de la Educación: Las ideas de Vygotsky están en su obra "Pensamiento y Lenguaje" (1934) y "El desarrollo de los procesos psicológicos superiores" (1978). Jean Piaget tiene una extensa bibliografía sobre el desarrollo cognitivo infantil, como "La psicología de la inteligencia" (1947) y "Seis estudios de psicología" (1964).

Estas son solo algunas de las principales obras de estos autores. Cada uno ha producido una gran cantidad de investigación a lo largo de su carrera, por lo que puede ser útil buscar una bibliografía completa si estás interesado en un autor en particular.

DIMENSIONES.

Los métodos de estudio son una variable compleja que puede desglosarse en varias dimensiones, cada una con sus propios indicadores y subindicadores. Aquí un ejemplo de cómo podrían estructurarse estas dimensiones:

Dimensión: Organización del Tiempo

Indicador: Planificación de Estudio

Subindicador: Establecimiento de objetivos claros y específicos para cada sesión de estudio.

Subindicador: Creación y seguimiento de un calendario o agenda de estudio.

Indicador: Balance entre estudio y tiempo libre

Subindicador: Uso eficiente del tiempo para equilibrar el estudio con otras actividades.

Subindicador: Planificación de descansos regulares durante las sesiones de estudio.

Dimensión: Estrategias de Aprendizaje

Indicador: Uso de Técnicas de Estudio

Subindicador: Aplicación de técnicas (como elaboración de resúmenes, esquemas, flashcards, etc.).

Subindicador: Uso de la repetición espaciada y la práctica de recuperación.

Indicador: Aprendizaje Activo

Subindicador: Participación activa en el proceso de aprendizaje (ej. hacer preguntas, discutir temas, etc.).

Subindicador: Autoevaluación y reflexión sobre el aprendizaje.

Dimensión: Ambiente de Estudio

Indicador: Espacio Físico de Estudio

Subindicador: Mantenimiento de un espacio de estudio limpio y organizado.

Subindicador: Selección de un espacio de estudio tranquilo y libre de distracciones.

Indicador: Uso de Recursos de Aprendizaje

Subindicador: Uso efectivo de materiales y recursos de estudio (libros, apuntes, recursos digitales).

Subindicador: Uso de tecnología de manera efectiva y responsable para el estudio.

Dimensión: Motivación y Actitud

Indicador: Motivación Intrínseca

Subindicador: Nivel de interés y curiosidad en el material de estudio.

Subindicador: Orientación hacia el logro y la mejora continua.

Indicador: Resiliencia y Manejo del Estrés

Subindicador: Posibilidad de controlar el estrés y la ansiedad asociados con el estudio.

Subindicador: Capacidad de recuperarse de los contratiempos y persistir en el estudio.

Estas dimensiones, indicadores y subindicadores pueden variar según el contexto y el individuo. Además, esta lista no es exhaustiva y podrían existir otras dimensiones e indicadores relevantes para los métodos de estudio.

La "ansiedad por exámenes"

es un término utilizado en psicología para describir el miedo y la tensión que una persona puede sentir antes, durante o después de un examen. Se considera una forma específica de ansiedad de rendimiento y puede ser tan intensa que llega a afectar negativamente el desempeño de una persona en el examen.

Varios marcos teóricos respaldan la comprensión de la "ansiedad por exámenes". A continuación, se presentan algunos de ellos:

Teoría cognitiva de la ansiedad: Esta teoría, planteada por Aaron Beck, sostiene que la ansiedad se origina en pensamientos negativos y distorsionados. En el caso de la ansiedad por exámenes, una persona podría tener pensamientos automáticos como "voy a suspender el examen" o "si no lo hago bien, soy un fracaso". Estos pensamientos pueden generar sentimientos de ansiedad.

Teoría del aprendizaje social de Bandura, las personas aprenden de la observación de los demás. En este sentido, la ansiedad por exámenes podría ser el resultado de observar a los demás sentirse ansiosos antes de un examen o al ver las consecuencias negativas de un mal desempeño.

Teoría de la autopercepción: Esta teoría sugiere que las personas desarrollan su comprensión y percepción de sí mismas en función de sus comportamientos y las reacciones de los demás hacia ellos. Si una persona ha tenido experiencias pasadas de rendimiento pobre en exámenes, puede desarrollar ansiedad por exámenes como una forma de autoprotección.

Teoría de la autoeficacia: Propuesta por Bandura, esta teoría sugiere que las personas que tienen una baja autoeficacia, es decir, que creen que no tienen la capacidad de realizar una tarea con éxito, tienen más probabilidades de experimentar ansiedad antes de una prueba.

El Modelo de procesamiento de la información sugiere que la ansiedad puede afectar cómo procesamos la información. En situaciones de alta ansiedad, como un examen, podemos tener dificultades para concentrarnos, recordar información y tomar decisiones, lo que puede afectar negativamente nuestro rendimiento.

Cada uno de estos marcos teóricos proporciona una forma diferente de entender la ansiedad por exámenes y sugiere diferentes enfoques para manejarla.

La "ansiedad por exámenes" es un término utilizado en psicología para describir el miedo y la tensión que una persona puede sentir antes, durante o después de un examen. Se considera una forma específica de ansiedad de rendimiento y puede ser tan intensa que llega a afectar negativamente el desempeño de una persona en el examen.

Varios marcos teóricos respaldan la comprensión de la "ansiedad por exámenes". A continuación, se presentan algunos de ellos:

Teoría cognitiva de la ansiedad: Esta teoría, planteada por Aaron Beck, sostiene que la ansiedad se origina en pensamientos negativos y distorsionados. En el caso de la ansiedad por exámenes, una persona podría tener pensamientos automáticos como "voy a suspender el examen" o "si no lo hago bien, soy un fracaso". Estos pensamientos pueden generar sentimientos de ansiedad.

Teoría del aprendizaje social de Bandura, los individuos aprenden de la observar a los demás. En este supuesto, la ansiedad por exámenes podría ser el resultado de observar a los demás sentirse ansiosos antes de un examen o al ver las consecuencias negativas de un mal desempeño.

Teoría de la autopercepción: Esta teoría sugiere que las personas desarrollan su comprensión y percepción de sí mismas en función de sus comportamientos y las reacciones de los demás hacia ellos. Si una persona ha tenido experiencias pasadas de rendimiento pobre en exámenes, puede desarrollar ansiedad por exámenes como una forma de autoprotección.

Teoría de la autoeficacia: Propuesta por Bandura, esta teoría sugiere que las personas que tienen una baja autoeficacia, es decir, que creen que no tienen la capacidad de realizar una tarea con éxito, tienen más probabilidades de experimentar ansiedad antes de una prueba.

El Modelo de procesamiento de la información sugiere que la ansiedad puede afectar cómo procesamos la información. En situaciones de alta ansiedad, como un examen, podemos tener dificultades para concentrarnos, recordar información y tomar decisiones, lo que puede afectar negativamente nuestro rendimiento.

Cada uno de estos marcos teóricos proporciona una forma diferente de entender la ansiedad por exámenes y sugiere diferentes enfoques para manejarla.

Varios autores han contribuido a la literatura sobre la ansiedad por exámenes. Aquí algunos de los más notables:

Aaron T. Beck: Aunque no es específicamente sobre la ansiedad por exámenes, Beck es ampliamente conocido por sus trabajos sobre la terapia cognitiva, que ha sido usada para tratar la ansiedad en muchos contextos, incluyendo la ansiedad por exámenes.

Aaron T. Beck: "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders", publicado en 1976, es uno de los trabajos más influyentes de Beck. También ha escrito numerosos artículos sobre terapia cognitiva y ansiedad.

Albert Bandura es famoso por su teoría del aprendizaje social y la teoría de la autoeficacia. Ambas teorías han sido aplicadas al estudio de la ansiedad por exámenes. Bandura argumenta que las creencias de autoeficacia pueden influir en el nivel de ansiedad que uno siente antes de un examen.

Albert Bandura: En su obra "Self-efficacy: The Exercise of Control" (1997), Bandura explora la teoría de la autoeficacia, que es relevante para la ansiedad por exámenes. Además, "Social Learning Theory" (1977) es otra obra importante que ha influido en el estudio de la ansiedad por exámenes.

Michael W. Eysenck: Eysenck ha desarrollado teorías relacionadas con la ansiedad y cómo afecta el rendimiento, incluyendo la ansiedad por exámenes. Su modelo de procesamiento de la información sugiere que la ansiedad puede afectar cómo se recuerda y procesa la información, lo cual es especialmente relevante en el contexto de los exámenes.

Michael W. Eysenck: Eysenck ha publicado numerosos artículos sobre ansiedad y rendimiento, incluyendo "Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory" (2007), que es relevante para la ansiedad por exámenes.

Jerome Kagan: Aunque no ha trabajado específicamente en la ansiedad por exámenes, Kagan es famoso por su investigación en el desarrollo de la ansiedad. Sus teorías sobre la influencia de factores biológicos y ambientales en la ansiedad pueden ser aplicadas al estudio de la ansiedad por exámenes.

Jerome Kagan: Aunque no ha trabajado específicamente en la ansiedad por exámenes, su libro "Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature" (1994) presenta su teoría sobre el desarrollo de la ansiedad.

Zeidner M.: Zeidner ha realizado numerosos estudios sobre la ansiedad por exámenes, explorando tanto sus causas como sus efectos en el rendimiento académico.

Zeidner M.: En su libro "Test Anxiety: The State of the Art" (1998), Zeidner ofrece una revisión exhaustiva de la investigación sobre la ansiedad por exámenes.

Charles D. Spielberger: Spielberger es conocido por su trabajo en la medición de la ansiedad. Creó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), que se utiliza para medir los niveles de ansiedad en diferentes momentos y en diferentes situaciones, incluyendo la ansiedad por exámenes.

Charles D. Spielberger: "Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)" (1983) presenta el instrumento que Spielberger desarrolló para medir la ansiedad. Este instrumento ha sido utilizado en muchas investigaciones sobre la ansiedad por exámenes.

4 dimensiones, indicadores, subindicadores por variable "ansiedad por exámenes"

Ansiedad cognitiva:

Indicador: Pensamientos Negativos

Subindicador: Pensamientos de fracaso (por ejemplo, "Voy a fallar en este examen").

Subindicador: Autocrítica excesiva (por ejemplo, "No soy lo suficientemente inteligente para esto").

Indicador: Problemas de concentración

Subindicador: Distracción fácil durante el estudio o el examen.

Subindicador: Dificultades para mantener el enfoque en la tarea a mano.

Ansiedad emocional:

Indicador: Sentimientos de temor o preocupación

Subindicador: Miedo anticipatorio al resultado del examen.

Subindicador: Preocupación constante sobre el rendimiento.

Indicador: Reacciones emocionales intensas

Subindicador: Llanto o sentimientos de desesperanza.

Subindicador: Sensación de pánico o terror.

Ansiedad somática:

Indicador: Síntomas físicos

Subindicador: Palpitaciones del corazón, sudoración o temblor.

Subindicador: Síntomas gastrointestinales, como náuseas o malestar estomacal.

Indicador: Problemas de sueño

Subindicador: Insomnio o dificultades para conciliar el sueño.

Subindicador: Sueño interrumpido o pesadillas relacionadas con el examen.

Ansiedad conductual:

Indicador: Evitación

Subindicador: Procrastinación en el estudio o preparación para el examen.

Subindicador: Evitación de situaciones de evaluación o exámenes en la medida de lo posible.

Indicador: Hábitos de estudio pobres

Subindicador: Falta de organización o planificación del estudio.

Subindicador: Incapacidad para administrar el tiempo de manera efectiva.

Estas dimensiones, indicadores y subindicadores son solo ejemplos y pueden variar dependiendo del contexto específico y de las necesidades de la investigación.

2.3. Marco conceptual.

Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional caracterizado por emociones de tensión, tendencias de preocupación y transformaciones físicas como incremento de la presión arterial. Es

una respuesta normal y saludable a situaciones estresantes o peligrosas y puede ayudar a una persona a mantenerse alerta y centrada. Pero, para las personas con perturbaciones de ansiedad, estos sentimientos son crónicos, intensos y pueden obstruir la vida cotidiana.

Hay varias formas diferentes de perturbaciones de ansiedad, donde se incluye el trastorno de ansiedad extensiva, el trastorno de pánico, las fobias específicas, el trastorno de ansiedad social, entre otros. Cada uno tiene sus propios síntomas y tratamientos específicos.

Es importante destacar que, si bien la ansiedad puede ser increíblemente debilitante, también es tratable. Los enfoques comunes para tratar la ansiedad incluyen la terapia cognitivo-conductual, la medicación, la terapia de exposición y las técnicas de relajación.

Ansiedad por exámenes

La ansiedad por exámenes es un tipo de ansiedad de rendimiento que puede ser definida como una respuesta de estrés excesiva que ocurre en el contexto de los exámenes o las pruebas. Los individuos que experimentan ansiedad por exámenes pueden tener miedo de fallar, sentirse presionados para obtener ciertos resultados o preocuparse por las consecuencias de no rendir bien.

Esta ansiedad puede manifestarse de varias maneras, incluyendo:

Síntomas cognitivos: pensamientos preocupantes, temor al fracaso, comparación con otros, dificultades de concentración, pensamiento negativo y expectativas de fracaso.

Síntomas emocionales: miedo, irritabilidad, impotencia, frustración, desesperación, tensión y depresión.

Síntomas físicos: sudoración, dolores de cabeza, aceleración del ritmo cardíaco, mareos, molestias estomacales, tensión muscular y problemas para dormir.

Síntomas conductuales: evitar estudiar, procrastinación, nerviosismo durante la prueba, realizar mal el examen a pesar de estar bien preparado.

Es importante recordar que un cierto nivel de estrés puede ser útil para motivar a los estudiantes y ayudarles a rendir a su máximo potencial.

Métodos de estudio

Los métodos de estudio son técnicas y estrategias que los discentes usan para incrementar su capacidad para recibir, recordar, entender y aplicar información. Los métodos de estudio efectivos son aquellos que, en función de la evidencia científica y la experiencia práctica, han demostrado mejorar el rendimiento académico y la retención del conocimiento.

Hay una amplia variedad de métodos de estudio y cada individuo puede encontrar que algunos métodos funcionan mejor para él o ella que otros. Aquí te dejo algunos métodos de estudio comúnmente utilizados:

Toma de notas: Registrar la información clave durante una conferencia o mientras se lee puede ayudar a retener y entender mejor la información.

Estudio en grupo: Discutir y revisar el material con otros puede ayudar a aclarar conceptos confusos y reforzar la comprensión.

Tarjetas de memoria o flashcards: Este método implica escribir preguntas o términos en un lado de una tarjeta y las respuestas o definiciones en el otro. Esto facilita la autoevaluación y la repetición espaciada.

Enseñar a otros: Explicar un concepto a otra persona puede ayudar a reforzar la comprensión y recordar mejor la información.

Estudio dividido o técnica de Pomodoro: En lugar de estudiar durante largos periodos de tiempo, se divide el estudio en segmentos más pequeños, separados por breves pausas. Esto puede mejorar la concentración y prevenir la fatiga mental.

Técnica de Feynman: Este método implica simplificar y explicar un concepto como si se lo estuvieras explicando a alguien que no está familiarizado con el tema.

Práctica distribuida: Se trata de espaciar las sesiones de estudio a lo largo del tiempo en lugar de hacerlo todo de una vez (cramming).

Prueba de práctica: Prueba activamente tus conocimientos. Esta estrategia ha demostrado ser una de las más efectivas para retener información.

Es importante recordar que lo que funciona mejor puede variar de una persona a otra y también puede depender del material de estudio. A menudo, una combinación de métodos puede ser la más efectiva.

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son comportamientos regulares y consistentes que los discentes adoptan para perfeccionar su nuevos saberes y rendimiento académico. Los buenos hábitos de estudio son fundamentales para desarrollar un aprendizaje eficiente y efectivo, y pueden ayudar a los estudiantes a retener mejor la información, reducir el estrés y manejar mejor su tiempo.

Algunos hábitos de estudio comúnmente recomendados incluyen:

Establecer un horario de estudio regular: Esto implica dedicar un tiempo específico cada día o semana para estudiar. Esto puede ayudar a los estudiantes a evitar la procrastinación y a asegurarse de que están dedicando suficiente tiempo a su trabajo académico.

Organización: Mantener las notas, tareas y otros materiales de estudio organizados puede facilitar la revisión y asegurarse de que los estudiantes estén preparados para las clases y los exámenes.

Lugar de estudio adecuado: Tener un espacio tranquilo, bien iluminado y libre de distracciones puede ayudar a mejorar la concentración y la productividad.

Descansos regulares: Los descansos cortos durante las sesiones de estudio pueden ayudar a evitar la fatiga mental y a mantener la concentración.

Técnicas de estudio eficaces: Como hemos mencionado anteriormente, los métodos como la toma de notas, el estudio en grupo, las tarjetas de memoria, entre otros, pueden mejorar la retención y comprensión de la información.

Cuidado personal: Dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y comer de manera saludable también son hábitos importantes que pueden mejorar la capacidad de un estudiante para aprender y rendir académicamente.

Práctica activa: Más que solo releer o repasar pasivamente, es más efectivo practicar la recuperación de la información (por ejemplo, a través de pruebas de práctica o autoevaluación).

Revisión regular: En lugar de dejar todo para el último minuto, es mejor revisar y repasar regularmente el material para consolidar la memoria a largo plazo.

Angustia por exámenes

La angustia por exámenes, a veces también llamada ansiedad por exámenes, se refiere a un sentimiento de preocupación, miedo o tensión que ocurre antes, durante o después de los exámenes. Es un tipo de ansiedad de rendimiento que puede ser causada por diversas razones, como la presión para tener éxito, el miedo al fracaso o la falta de preparación.

Esta angustia puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo:

Síntomas físicos: puede incluir sudoración, aumento del ritmo cardíaco, molestias estomacales, dolores de cabeza, tensión muscular o problemas para dormir.

Síntomas emocionales: puede incluir sentimientos de miedo, irritabilidad, frustración o desesperanza.

Síntomas cognitivos: pueden incluir pensamientos de preocupación o temor al fracaso, dificultad para concentrarse o recordar información, y pensamiento negativo.

La angustia por exámenes puede ser problemática cuando se vuelve tan intensa que interfiere con el rendimiento del estudiante o su bienestar general. En esos casos, puede ser útil aprender y aplicar estrategias para manejar la ansiedad, como técnicas de relajación, manejo del tiempo y habilidades de estudio efectivas.

CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1. Tipo de investigación.

Es un tipo de investigación básica, social y de comportamiento, un subcampo de la investigación científica(Arias Gonzales, 2020).

Investigación cuantitativa cuando se busca medir la relación entre las variables. En este caso, los investigadores podrían aplicar métodos cuantitativos para evaluar la relación. Esto podría implicar el uso de cuestionarios o encuestas para medir los métodos de estudio y la angustia por las evaluaciones y luego analizar estadísticamente la relación entre estas medidas.

En el campo de la Investigación cualitativa, este tipo de investigación podría ser útil para explorar en profundidad cómo los estudiantes perciben y experimentan la ansiedad por los exámenes y cómo se relaciona esto con sus hábitos de estudio. Esto podría implicar entrevistas, grupos focales, o análisis de contenido de diarios estudiantiles o interacciones en línea.

Investigación experimental o cuasiexperimental: Este tipo de investigación se utiliza para determinar la causalidad. En este caso, se podría diseñar un estudio para manipular los hábitos de estudio (por ejemplo, a través de un taller o programa de entrenamiento) y luego medir el efecto en la ansiedad por los exámenes.

En términos de enfoque de investigación, los estudios longitudinales, donde los mismos estudiantes son seguidos y evaluados a lo largo del tiempo, pueden ser especialmente

útiles para entender cómo las variables se desarrollan y se relacionan entre sí a lo largo del tiempo.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de estudio es no experiencial. (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018) Puede tomar varias formas dependiendo del objetivo específico de la investigación. También se podrían emplear:

Diseño correlacional para determinar si existe una relación entre las variables. Se podrían recolectar datos sobre los hábitos de estudio y los niveles de ansiedad por los exámenes de un grupo de estudiantes, y luego se analizaría la relación entre estas dos variables.

El Diseño longitudinal dado que, en este diseño, los investigadores seguirían a los mismos estudiantes a lo largo del tiempo para ver cómo evolucionan y se relacionan las variables de estudio. Este diseño puede ayudar a identificar patrones temporales y potenciales relaciones de causa y efecto.

Estudio de caso: Este diseño podría ser útil para una exploración en profundidad de cómo se relacionan los hábitos de estudio y la ansiedad por los exámenes en individuos específicos. Podría involucrar entrevistas en profundidad, observaciones, y/o análisis de diarios de estudio.

En la elección del diseño de investigación dependerá de la pregunta de investigación específica, los objetivos de la investigación, y las limitaciones prácticas.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población es el grupo completo de personas que estás interesado en estudiar (Supo & Cavero, 2014). Para la investigación, la población podría ser todos los estudiantes universitarios de una universidad específica, de varias universidades en una

región o país, o incluso todos los estudiantes universitarios en general, dependiendo del alcance de tu estudio. Es importante especificar la población de interés en términos de características relevantes, como la edad, el nivel educativo, y posiblemente el campo de trabajo. En esta ocasión serán 140 alumnos.

3.3.2. Muestra

La muestra es una parte de la población que realmente estudias. La muestra es un grupo de estudiantes universitarios de una universidad específica o de varios departamentos dentro de una universidad (Bunge, 1960). En esta ocasión serán 137 alumnos 80 de la UNAM y 57 de la UJCM.

Tabla 2

Tamaño de Muestra	
N	140
z	1.96
e	0.02
p	0.5
q	0.5
n	137

Nota. Base de datos.

La manera en que seleccionas tu muestra de la población puede afectar la generalización de tus hallazgos. Hay varios métodos para seleccionar muestras, algunos de los cuales son más propensos a producir muestras representativas que otros.

Es importante notar que las variables de "métodos de estudio" y "angustia ante los test" son características que se está midiendo de la población y muestra, pero no definen la población o la muestra en sí misma. En otras palabras, estás estudiando estas variables en la población de alumnos universitarios y en la muestra de discípulos universitarios que se selecciona para el estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Hay una variedad de técnicas e instrumentos que podrían utilizarse, dependiendo del diseño de la investigación.

Se utilizará el cuestionarios y escalas de autoinforme: Estos son instrumentos comunes en la investigación educativa y psicológica. Para los hábitos de estudio, podrías utilizar un cuestionario que mida aspectos como la gestión del tiempo, las estrategias de aprendizaje, la organización, y la procrastinación. Para la ansiedad ante los exámenes, podrías utilizar una escala de autoinforme que mida la preocupación, la tensión, y los síntomas físicos relacionados con la ansiedad ante los exámenes. Un ejemplo de este último es la Escala de Ansiedad ante los Exámenes.

Entrevistas: Las entrevistas individuales pueden proporcionar información más detallada y personalizada sobre las variables. Podrías desarrollar un protocolo de entrevista con preguntas abiertas que exploran estos temas.

Grupos focales: Estos pueden ser útiles en un contexto grupal. Los grupos focales pueden proporcionar información sobre las normas y expectativas grupales y pueden generar discusiones ricas y detalladas.

Diarios de estudio: Pedir a los estudiantes que mantengan un diario de sus hábitos de estudio y sus niveles de ansiedad puede proporcionar una visión detallada de cómo estos varían a lo largo del tiempo y en diferentes contextos.

En cuanto al análisis de los datos, esto dependerá del tipo de datos que recojas. Para los datos cuantitativos (como los de los cuestionarios), podrías utilizar técnicas estadísticas para analizar las correlaciones, las diferencias entre los grupos, y/o las relaciones a lo largo del tiempo. Para los datos cualitativos (como los de las entrevistas), podrías utilizar técnicas de análisis de contenido o análisis temático para identificar los patrones y temas comunes.

3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para demostrar la relación entre los métodos de estudio y la angustia ante los test en universitarios, se pueden aplicar varias técnicas de procesamiento de datos, asumiendo que se recopilan datos cuantitativos a través de cuestionarios o escalas de autoinforme. Aquí hay algunas técnicas que podrías considerar:

Correlación: Podrías calcular el coeficiente de correlación de tal manera que mejores metodologías de estudio la otra variable que es la angustia disminuye, con lo cual se descubre una relación inversa entre variables.

Análisis factorial y de clústeres, es cuando se tiene varias medidas de hábitos de estudio y ansiedad, podrías utilizar un análisis factorial para identificar los factores subyacentes o constructos que estas medidas representan. Además, el análisis de clústeres podría ayudarte a identificar grupos de estudiantes con perfiles similares de hábitos de estudio y ansiedad.

Estas técnicas se pueden implementar con software estadístico como SPSS, R, Se debe recordar las técnicas de procesamiento de datos deben estar alineadas a los objetivos de tu estudio, y que se debe considerar cuidadosamente la interpretación y las limitaciones de estas técnicas.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables.

1. Respecto a leer todo el material de estudio del curso y resaltar los puntos más relevantes:

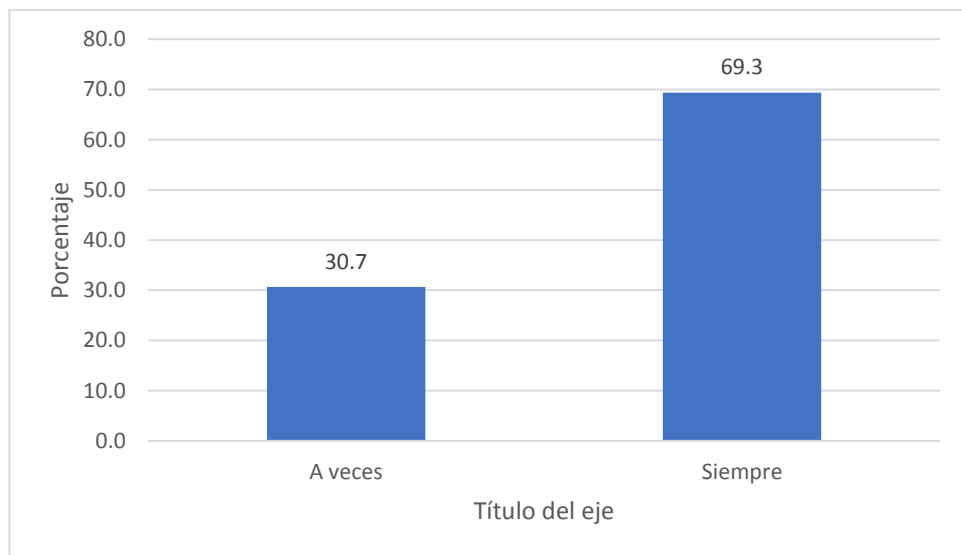
Una mayoría significativa del grupo (69.3% o 95 individuos de un total de 137) afirma que "Siempre" lee todo el material y resalta los puntos más importantes.

Un 30.7% (42 individuos) menciona que lo hace "A veces".

Este dato sugiere que la mayoría de los encuestados están comprometidos con el estudio del material del curso y priorizan la identificación de contenidos relevantes.

Figura 1

Leo todo el material de estudio del curso resaltando los puntos más relevantes.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

2. En relación con consultar inmediatamente el diccionario para comprender el significado de palabras desconocidas:

Un contundente 73% (100 de 137) afirma que "Siempre" recurre al diccionario cuando se encuentra con palabras que no conoce.

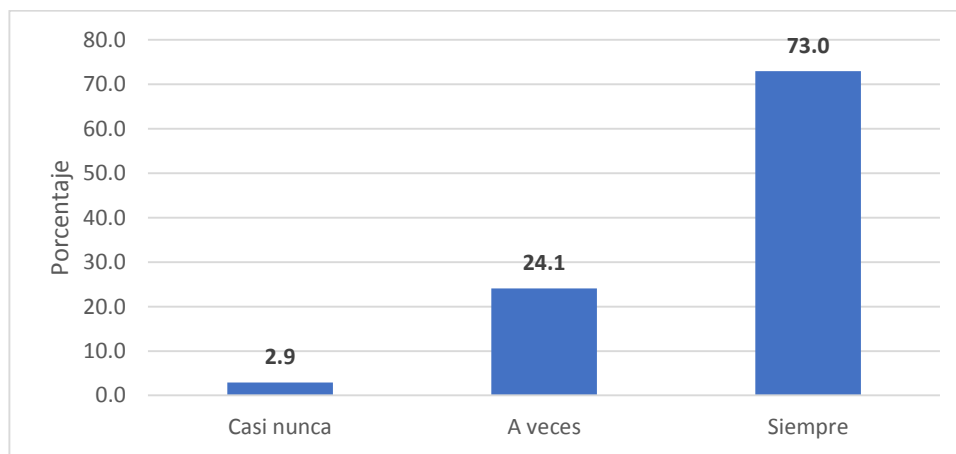
El 24.1% (33 individuos) indica que lo hace "A veces".

Solo un pequeño porcentaje (2.9% o 4 individuos) dice que "Casi nunca" consulta el diccionario.

Esto indica que la mayoría de los participantes son proactivos en la búsqueda de comprensión y no dudan en recurrir a recursos externos, como un diccionario, para aclarar dudas.

Figura 2

Consulta de inmediato el diccionario para comprender el significado de las palabras desconocidas.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

3. Sobre generar preguntas y responderlas con palabras propias para confirmar comprensión:

El 62% (85 de 137) afirma que "Siempre" utiliza esta estrategia para asegurarse de que ha comprendido el material.

Un 32.8% (45 individuos) señala que lo hace "A veces".

Una pequeña fracción, el 2.9% (4 individuos), indica que "Casi nunca" aplica esta técnica.

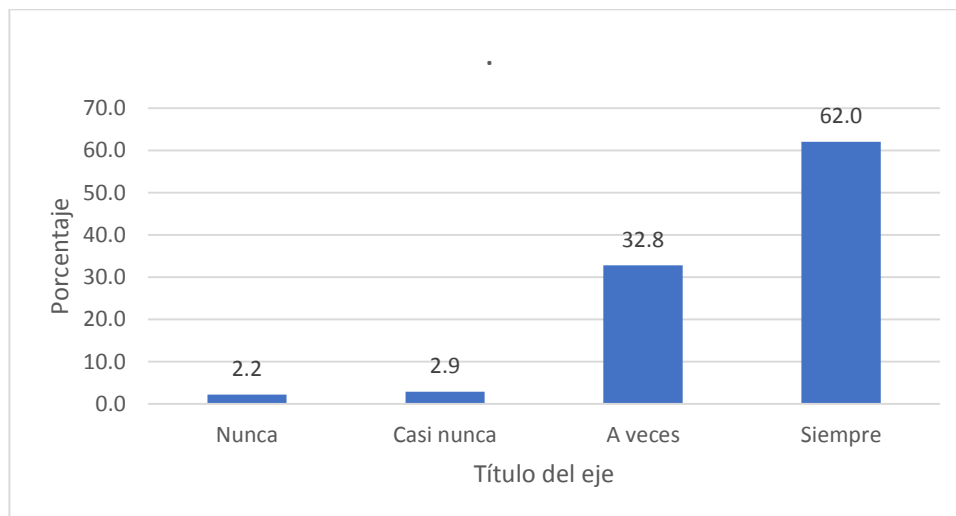
Solo el 2.2% (3 individuos) dice que "Nunca" genera preguntas ni las responde para confirmar su comprensión.

Este resultado sugiere que muchos de los encuestados utilizan la autorreflexión y el autoexamen como una técnica de estudio para reforzar su comprensión del material.

En resumen, los resultados reflejan un grupo de individuos que parecen estar altamente comprometidos con su aprendizaje, utilizando diversas estrategias para comprender y retener información.

Figura 3

Genero preguntas y las respondo con mis propias palabras para confirmar mi comprensión



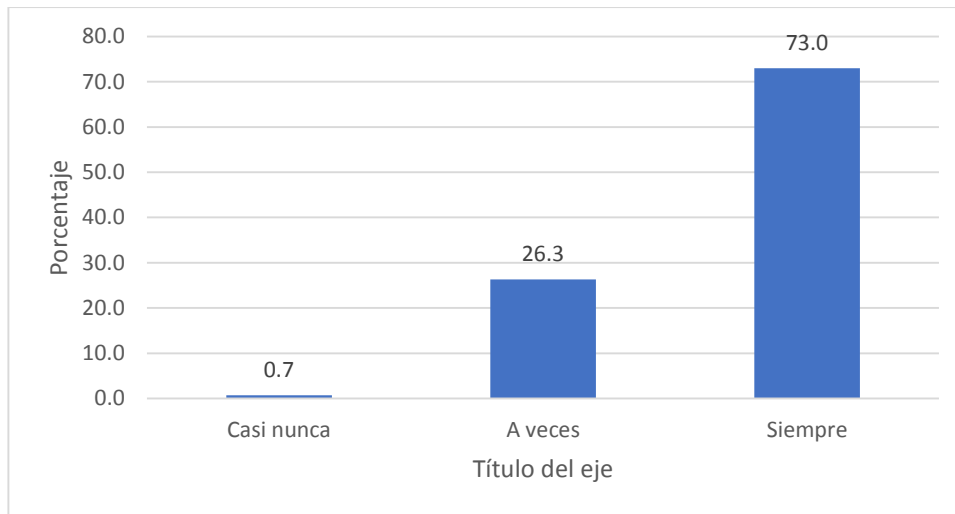
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Intento establecer conexiones entre el tema que estoy estudiando y otros temas previamente aprendidos.

De los participantes, un 73% afirma que siempre establece conexiones entre el tema que está estudiando y otros previamente aprendidos. Esto sugiere que una gran mayoría utiliza técnicas de aprendizaje relacionado, lo cual puede ayudar a fortalecer la comprensión y retención de la información.

Figura 4

Intento establecer conexiones entre el tema que estoy estudiando y otros temas previamente aprendidos.



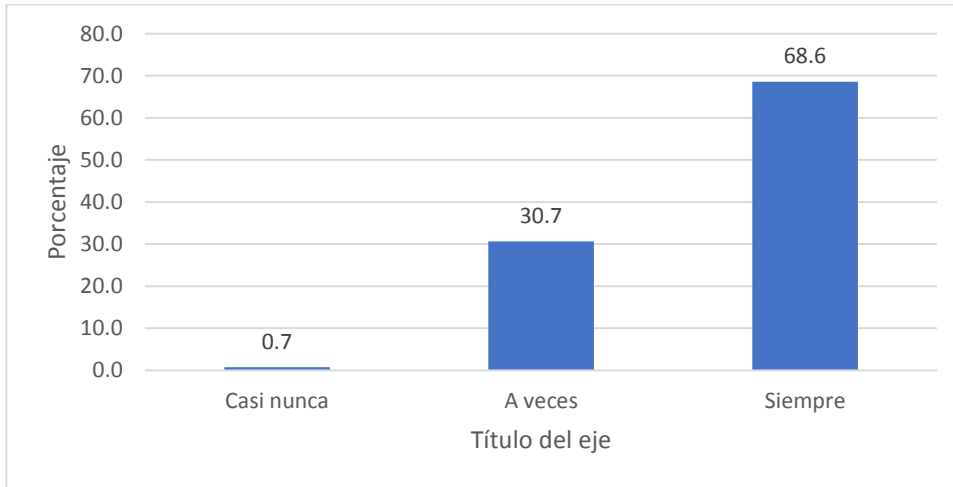
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

5 Leo la pregunta, busco respuestas en los libros, releo el contexto y respondo de acuerdo a mi comprensión.

Un 68.6% de los encuestados siempre sigue este enfoque cuando se enfrenta a preguntas. Esto implica que muchos estudiantes no solo se basan en la memoria, sino que también hacen un esfuerzo por entender y contextualizar la información.

Figura 5

Leo la pregunta, busco respuestas en los libros, releo el contexto y respondo de acuerdo a mi comprensión.

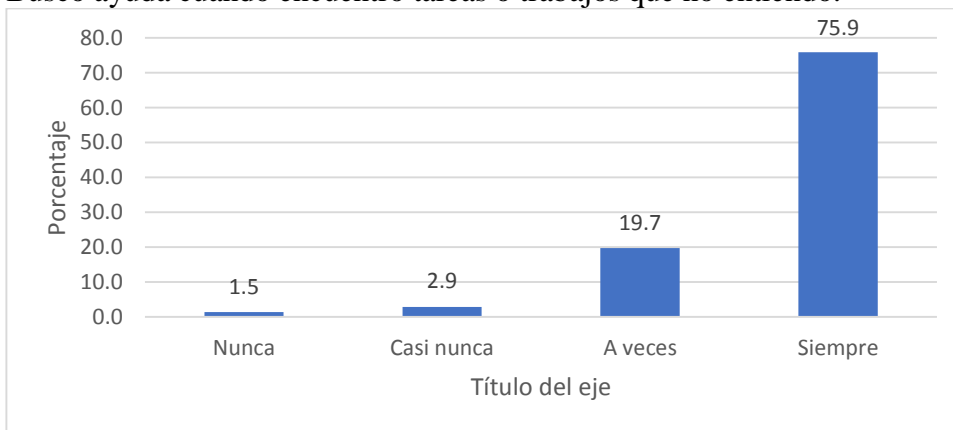


Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Una abrumadora mayoría (75.9%) busca ayuda siempre que se enfrentan a tareas o trabajos que no entienden. Este comportamiento proactivo puede ser indicativo de un compromiso con el aprendizaje.

Figura 6

Busco ayuda cuando encuentro tareas o trabajos que no entiendo.



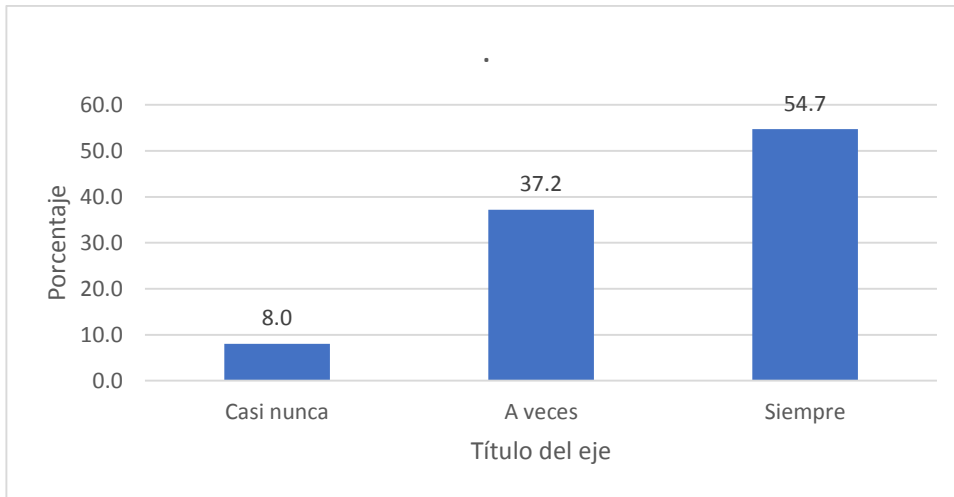
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Dedico al menos dos horas diarias al estudio.

Más de la mitad (54.7%) de los participantes dedican al menos dos horas diarias al estudio, lo que indica un compromiso constante con su educación.

Figura 7

Dedico al menos dos horas diarias al estudio



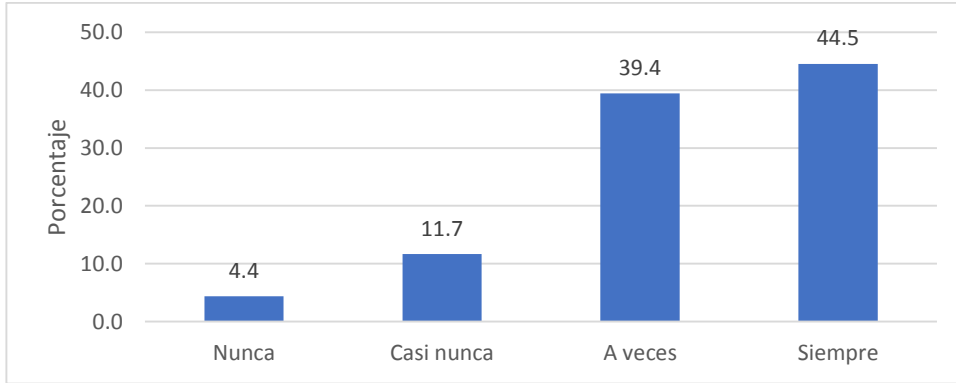
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Espero usualmente que nos den la fecha del examen para comenzar a estudiar.

Aquí, los resultados están divididos. Un 44.5% siempre espera a que se dé la fecha del examen para comenzar a estudiar, lo que podría sugerir una tendencia hacia el estudio de último minuto.

Figura 8

Espero usualmente que nos den la fecha del examen para comenzar a estudiar.



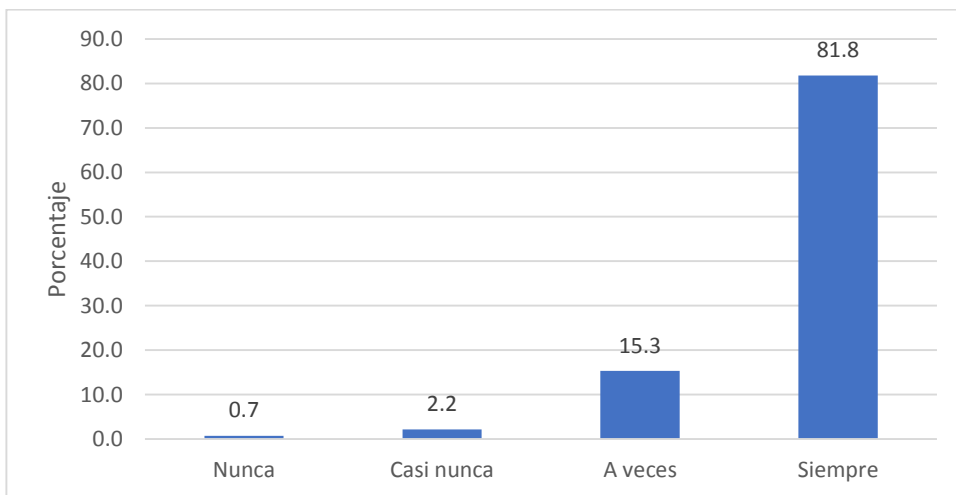
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, administro mi tiempo eficientemente para tener éxito en todos ellos.

Una gran mayoría (81.8%) afirma que siempre administra eficientemente su tiempo en estas circunstancias. Esto indica habilidades de gestión del tiempo y priorización en situaciones de alta presión.

Figura 9

Cuando tengo dos o más exámenes en el mismo día, administro mi tiempo eficientemente para tener éxito en todos ellos.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

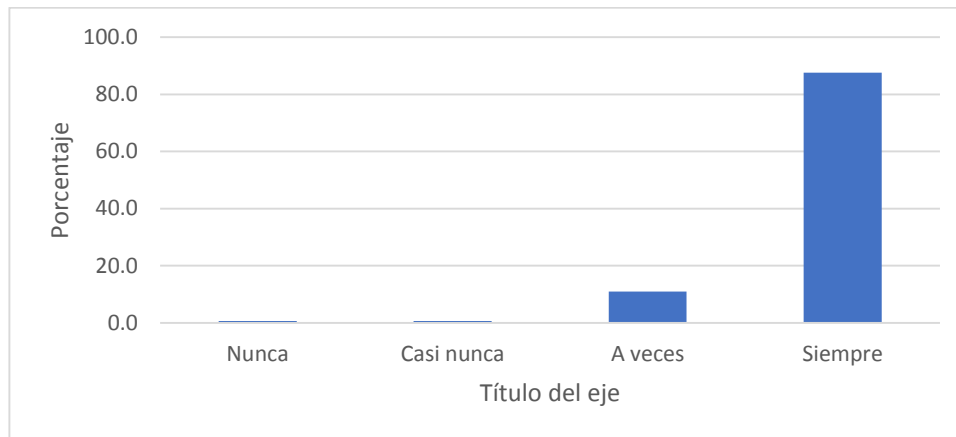
Antes del examen, repaso mis apuntes o notas del cuaderno.

Casi todos los encuestados (87.6%) siempre repasan sus apuntes antes de un examen.

Esto muestra la importancia que le dan a la revisión como técnica de estudio.

Figura 10

10 Antes del examen, repaso mis apuntes o notas del cuaderno.



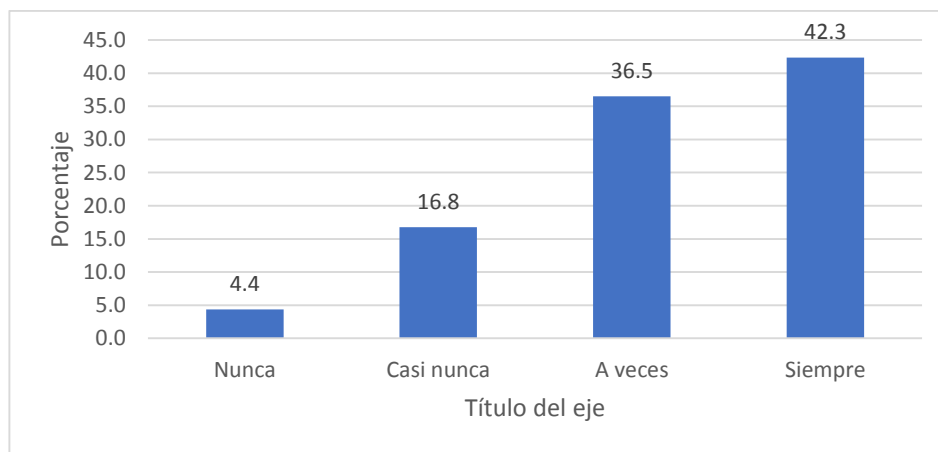
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Suelo practicar simulacros de los cursos previos al examen.

Menos de la mitad (42.3%) practica simulacros siempre antes del examen. Sin embargo, esta sigue siendo una técnica popular, ya que un 36.5% adicional lo hace a veces.

Figura 11

11 Suelo practicar simulacros de los cursos previos al examen



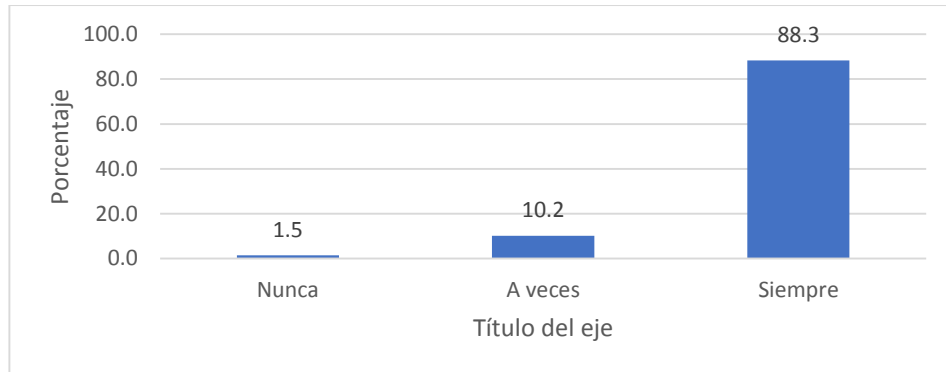
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Me esfuerzo por prestar completa atención durante las clases.

Un notable 88.3% siempre se esfuerza por prestar atención completa durante las clases, lo que subraya la importancia de estar presente y atento en el aula.

Figura 12

12 Me esfuerzo por prestar completa atención durante las clases.



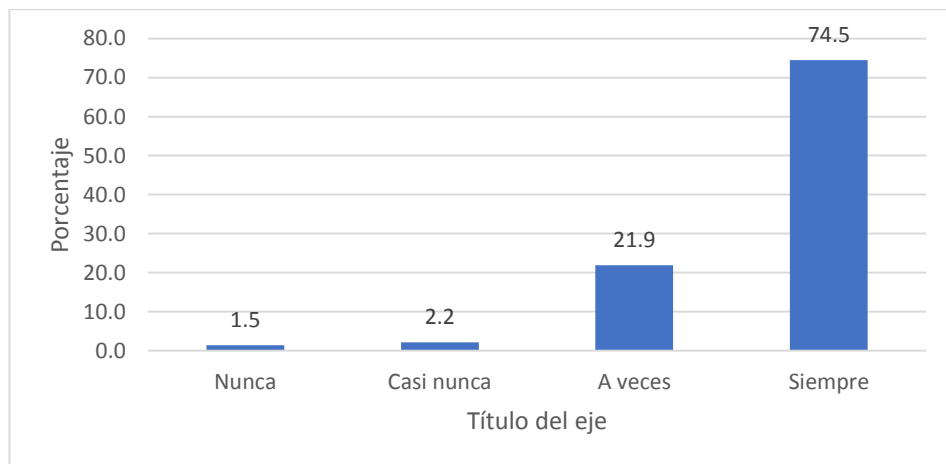
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Tomo apuntes y organizo lo que el profesor explica.

Una sólida mayoría (74.5%) siempre toma y organiza apuntes durante las clases, sugiriendo que valoran la captura activa de información.

Figura 13

Tomo apuntes y organizo lo que el profesor explica.



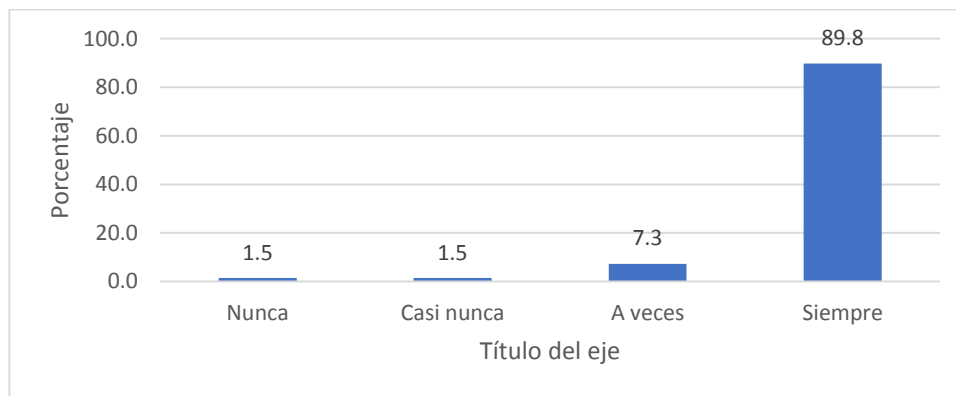
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Considero que los apuntes que tomo en clase son importantes para mi aprendizaje. Casi el 90% considera que los apuntes son fundamentales para su aprendizaje, lo que reafirma la relevancia de esta técnica.

Estos comentarios proporcionan una visión general de las respuestas a las preguntas. Estas tendencias pueden ofrecer información sobre las técnicas de estudio y los comportamientos de los estudiantes en el contexto del cuestionario.

Figura 14

Considero que los apuntes que tomo en clase son importantes para mi aprendizaje



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

15. Necesito música para concentrarme durante el estudio.

Un 20.4% (28 personas) mencionó que nunca necesita música para concentrarse durante el estudio.

Un 21.9% (30 personas) mencionó que rara vez necesita música para estudiar.

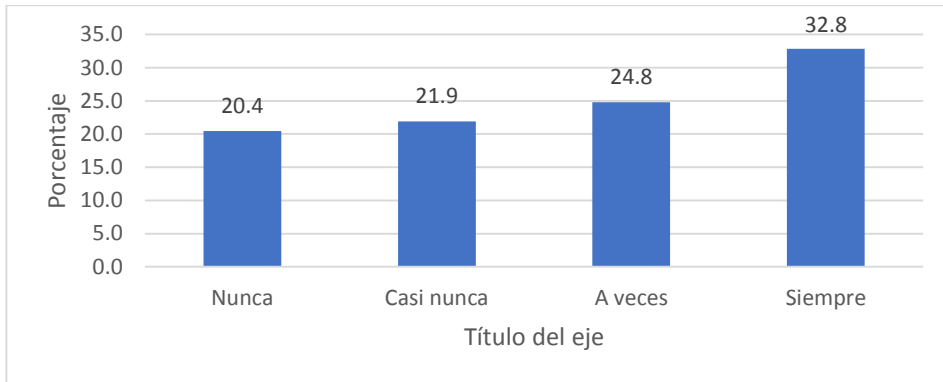
Un 24.8% (34 personas) a veces utiliza música para ayudarse a concentrar.

Un notable 32.8% (45 personas) siempre necesita música para poder estudiar.

Comentario: Esta pregunta indica una división en las preferencias de los encuestados. Aunque una tercera parte siempre prefiere la música, hay un porcentaje similar que casi nunca o nunca la utiliza.

Figura 15

15 Necesito música para concentrarme durante el estudio.



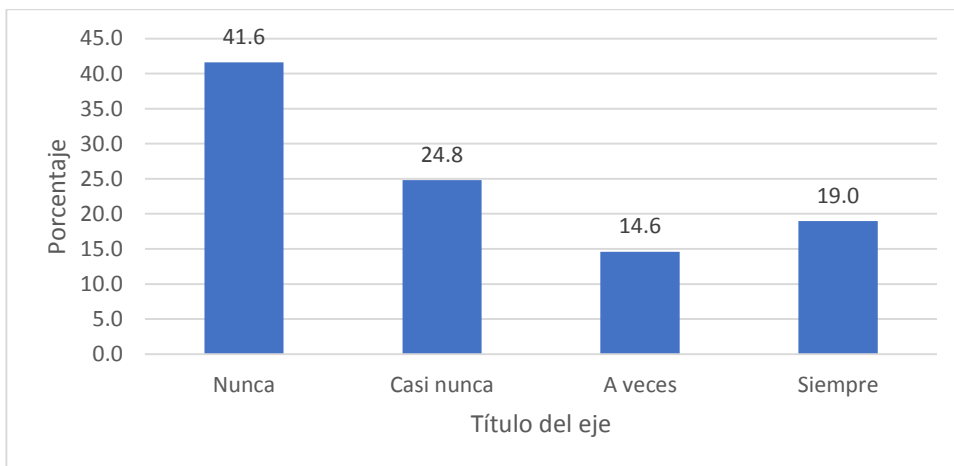
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Encuentro útil tener la televisión como compañía mientras estudio.

Un 41.6% (57 personas) nunca encuentra útil tener la televisión encendida mientras estudian. Un 24.8% (34 personas) casi nunca la encuentra útil. Un 14.6% (20 personas) a veces utiliza la televisión como compañía. Un 19% (26 personas) siempre encuentra útil la televisión como compañía. Comentario: La mayoría de los encuestados prefiere estudiar sin la televisión como distracción. Sin embargo, hay una pequeña proporción que siempre encuentra útil tenerla encendida.

Figura 16

Encuentro útil tener la televisión como compañía mientras estudio.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

17. Busco tranquilidad y silencio para poder concentrarme.

Solo el 2.2% (3 personas) nunca busca tranquilidad y silencio para estudiar.

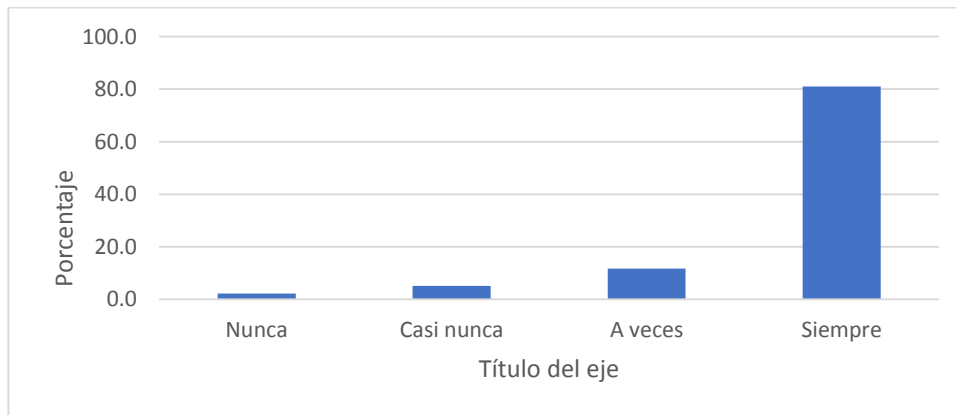
Un 5.1% (7 personas) casi nunca lo busca. Un 11.7% (16 personas) a veces lo busca.

Un abrumador 81% (111 personas) siempre busca tranquilidad y silencio.

Comentario: Esta pregunta muestra una clara tendencia: la mayoría de los encuestados prefiere un ambiente tranquilo y silencioso para poder estudiar.

Figura 17

1 Busco tranquilidad y silencio para poder concentrarme.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Me resulta beneficioso tener algo para comer mientras estudio.

Un 13.9% (19 personas) nunca come mientras estudia.

Un 19% (26 personas) casi nunca come.

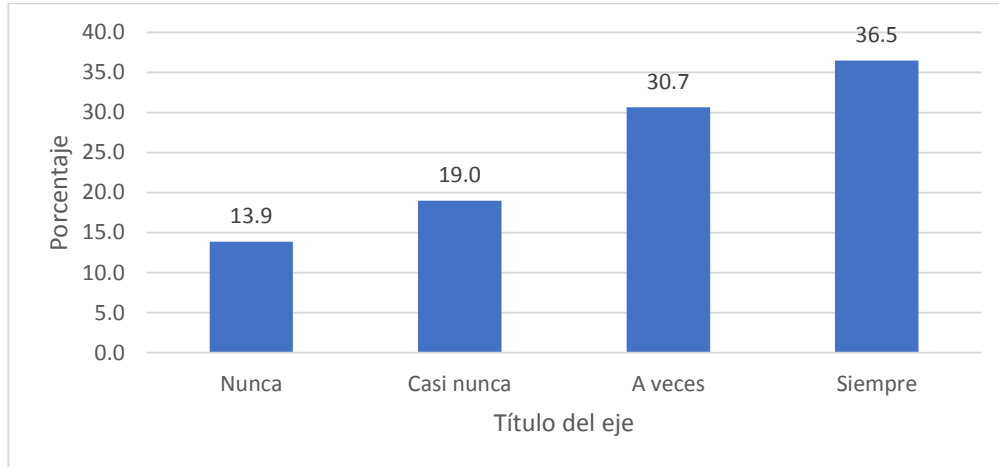
Un 30.7% (42 personas) a veces come algo mientras estudia.

Un 36.5% (50 personas) siempre come mientras estudia.

Comentario: La mayoría de los encuestados prefieren tener algo para comer mientras estudian, ya sea siempre o a veces.

Figura 18

Me resulta beneficioso tener algo para comer mientras estudio.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

19. Puedo trabajar normalmente incluso si tengo interrupciones de visitas o amigos que me quitan tiempo.

Un 17.5% (24 personas) nunca puede trabajar con interrupciones.

Un 26.3% (36 personas) casi nunca puede.

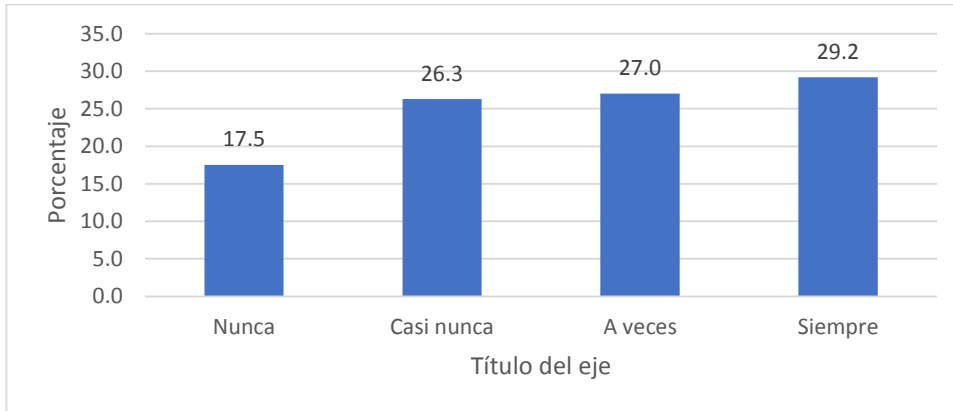
Un 27% (37 personas) a veces puede trabajar a pesar de las interrupciones.

Un 29.2% (40 personas) siempre puede trabajar con interrupciones.

Comentario: Los resultados aquí son bastante equilibrados, mostrando que las opiniones varían ampliamente en cuanto a la capacidad de trabajar con interrupciones.

Figura 19

Puedo trabajar normalmente incluso si tengo interrupciones de visitas o amigos que me quitan tiempo.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Después de completar el examen, me frustró al pensar que lo realicé de manera deficiente, incluso sin conocer los resultados.

Un 7.3% (10 personas) nunca se siente frustrado.

Un 14.6% (20 personas) casi nunca se siente así.

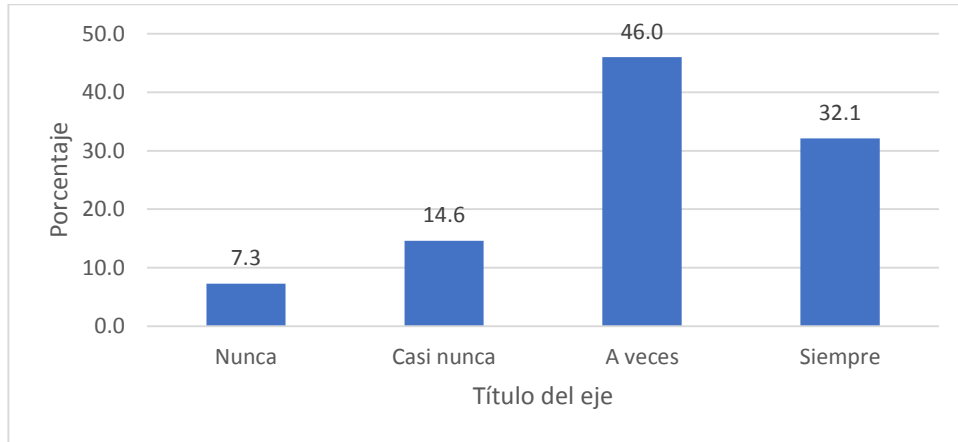
Un 46% (63 personas) a veces se siente frustrado.

Un 32.1% (44 personas) siempre se siente frustrado.

Comentario: Aproximadamente la mitad de los encuestados a veces se siente frustrado después de un examen, lo que indica que la inseguridad post-examen es común. Sin embargo, una tercera.

Figura 20

Después de completar el examen, me frustro al pensar que lo realicé de manera deficiente, incluso sin conocer los resultados.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Mientras estoy llevando a cabo el examen, tengo la sensación de que mi desempeño es muy pobre.

Un 9.5% (13 personas) nunca tiene esta sensación durante un examen.

Un 27.0% (37 personas) casi nunca siente que su desempeño es pobre.

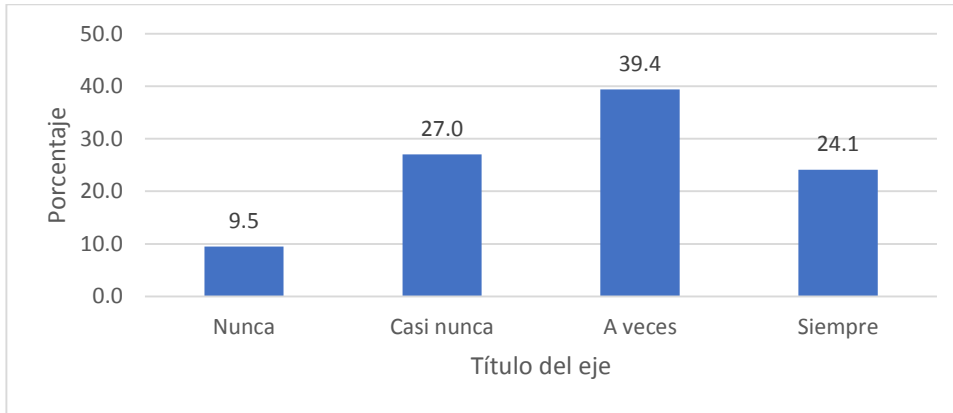
Un 39.4% (54 personas) siente esto a veces.

Un 24.1% (33 personas) siempre tiene esta sensación.

Comentario: Es notable que la mayoría de los encuestados siente en alguna medida inseguridad sobre su desempeño durante el examen, con casi un cuarto sintiéndolo constantemente.

Figura 21

Mientras estoy llevando a cabo el examen, tengo la sensación de que mi desempeño es muy pobre.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Me pongo nervioso si otros estudiantes empiezan a entregar su examen antes que yo.

Un 13.9% (19 personas) nunca se siente nervioso en esta situación.

Un 22.6% (31 personas) raramente se siente nervioso.

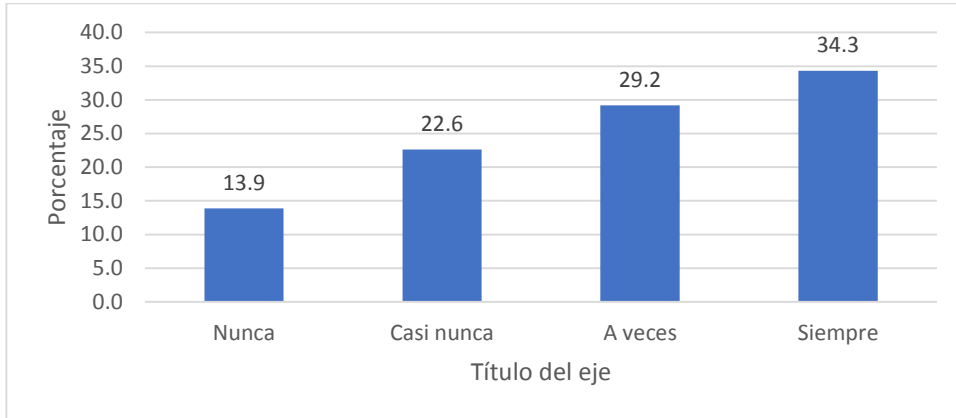
Un 29.2% (40 personas) a veces experimenta nerviosismo.

Un 34.3% (47 personas) siempre se siente nervioso cuando otros estudiantes entregan primero.

Comentario: Esta pregunta destaca la presión social o de comparación que algunos estudiantes pueden sentir. Más de un tercio siempre siente nerviosismo en esta situación, lo cual es relevante.

Figura 22

Me pongo nervioso si otros estudiantes empiezan a entregar su examen antes que yo.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

23. Siento que el docente me observa permanentemente.

Un 19.0% (26 personas) nunca siente que es observado constantemente por el docente.

Un 24.8% (34 personas) rara vez siente esto.

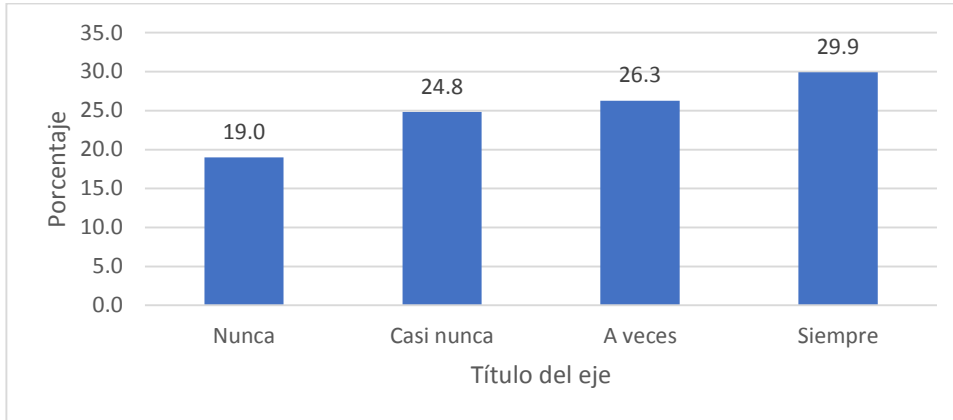
Un 26.3% (36 personas) a veces lo siente.

Un 29.9% (41 personas) siempre siente que el docente lo observa.

Las respuestas están bastante distribuidas en esta pregunta. Aunque no hay una tendencia clara, es notable que casi un tercio de los encuestados siente una constante observación del docente.

Figura 23

Siento que el docente me observa permanentemente.



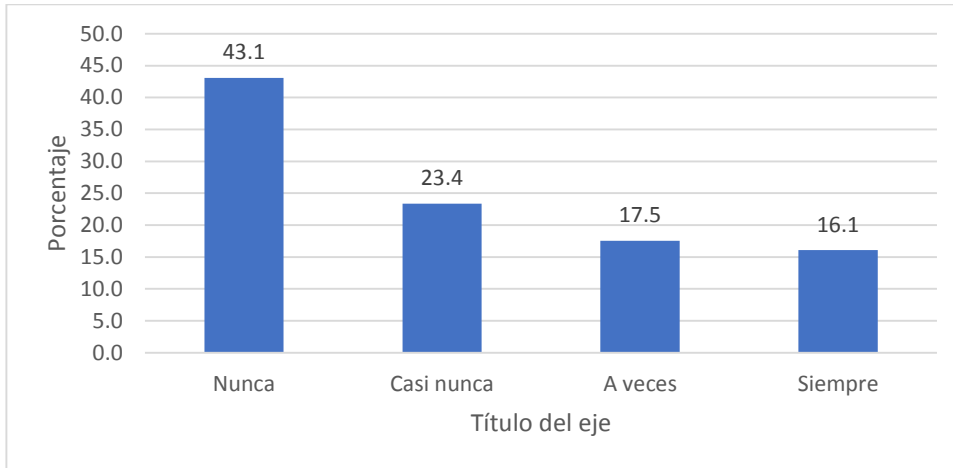
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

24. Tengo la costumbre de masticar las uñas o el lapicero cuando se lleva a cabo los exámenes.

Un 43.1% (59 personas) nunca tiene esta costumbre. Un 23.4% (32 personas) raramente lo hace. Un 17.5% (24 personas) lo hace a veces. Un 16.1% (22 personas) siempre tiene esta costumbre. Masticar las uñas o el lapicero puede ser un indicativo de nerviosismo o ansiedad. Casi la mitad nunca adopta este comportamiento, pero hay un porcentaje significativo que sí lo hace, ya sea ocasionalmente o constantemente.

Figura 24

Tengo la costumbre de masticar las uñas o el lapicero cuando se lleva a cabo los exámenes.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

25. Creo que no voy a aprobar el examen, incluso si me he preparado previamente.

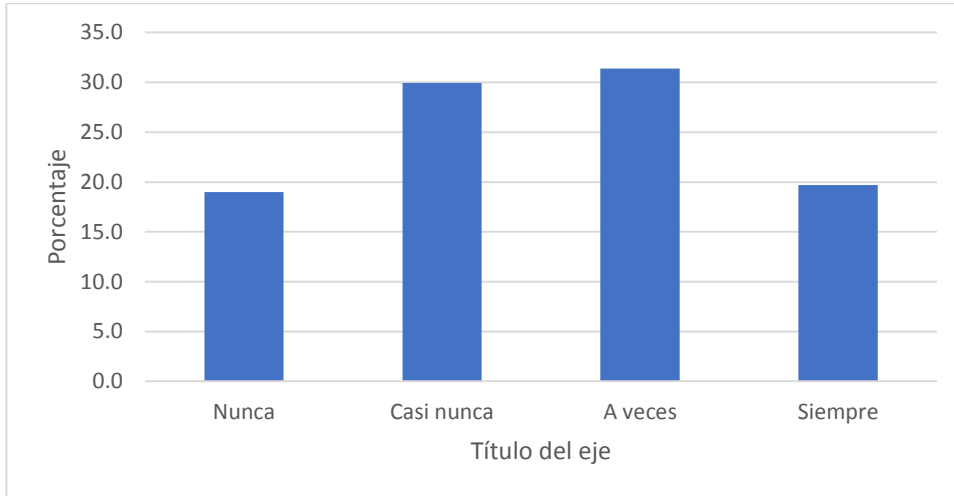
Un 19.0% (26 personas) nunca tiene este pensamiento.

Un 29.9% (41 personas) raramente lo piensa. Un 31.4% (43 personas) a veces lo siente.

Un 19.7% (27 personas) siempre tiene esta preocupación. Comentario: La duda sobre el propio desempeño es común entre los estudiantes. La mayoría tiene algún grado de inseguridad sobre su preparación, incluso si han estudiado adecuadamente. Es importante considerar el impacto que esta inseguridad puede tener en su rendimiento real.

Figura 25

25 Creo que no voy a aprobar el examen, incluso si me he preparado previamente.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

26. Si me ubican delante de la clase, mi nerviosidad aumenta.

Un 20.4% (28 personas) nunca siente un aumento en la nerviosidad por estar ubicadas al frente.

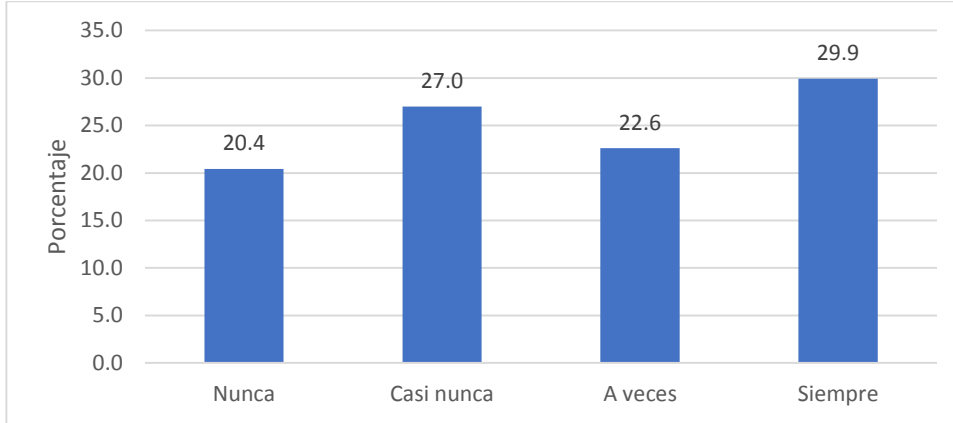
Un 27.0% (37 personas) casi nunca lo siente. Un 22.6% (31 personas) lo siente a veces.

Un 29.9% (41 personas) siempre siente mayor nerviosidad al estar al frente.

Estar al frente de la clase puede ser motivo de nerviosismo para muchos estudiantes, ya que pueden sentir que están bajo mayor escrutinio. Casi un tercio de los encuestados siente esta presión constantemente.

Figura 26

26 Si me ubican delante de la clase, mi nerviosidad aumenta.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

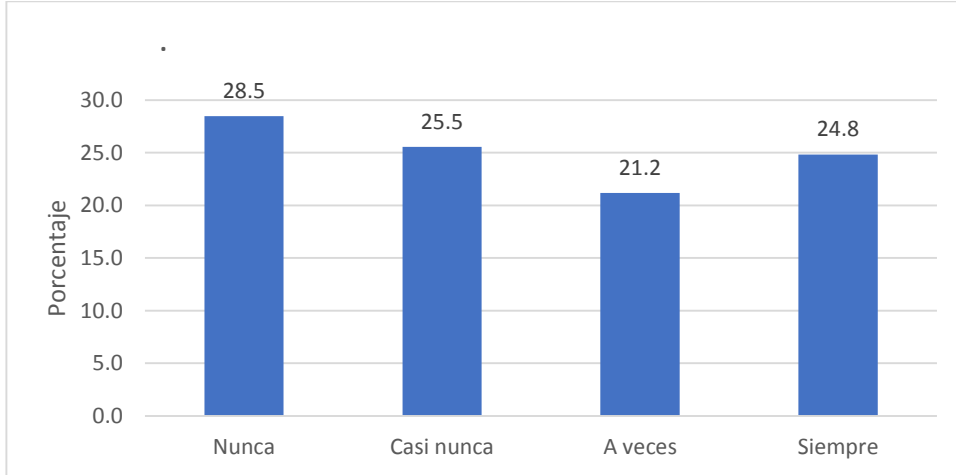
Durante los exámenes, mis manos sudan.

Un 28.5% (39 personas) nunca experimenta sudoración en las manos durante exámenes.

Un 25.5% (35 personas) raramente lo experimenta. Un 21.2% (29 personas) lo siente a veces. Un 24.8% (34 personas) siempre tiene este síntoma. La sudoración de las manos es una respuesta física común al estrés o nerviosismo. La distribución en las respuestas sugiere que esta es una experiencia compartida por muchos estudiantes, con casi un cuarto experimentándolo de manera constante.

Figura 27

Durante los exámenes, mis manos sudan



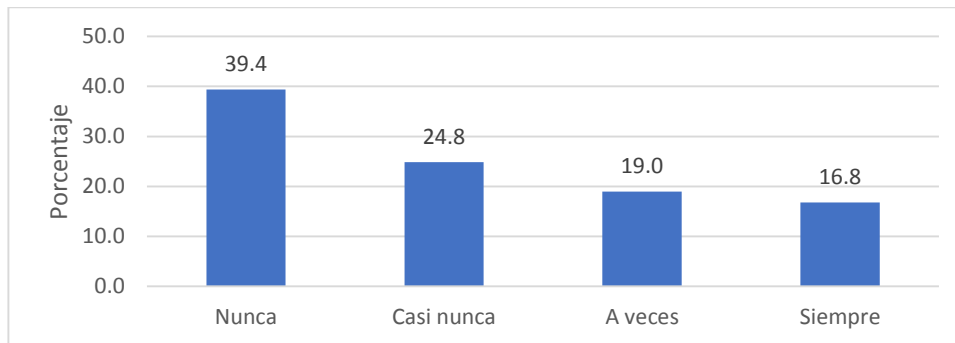
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

28. Después de un tiempo realizando el examen, experimento molestias físicas.

Un 39.4% (54 personas) nunca siente molestias físicas. Un 24.8% (34 personas) raramente las siente. Un 19.0% (26 personas) las siente a veces. Un 16.8% (23 personas) siempre experimenta estas molestias. Comentario: Aunque un porcentaje considerable no experimenta molestias físicas, es relevante que una parte de los encuestados sí lo haga, lo que puede ser un reflejo del estrés o tensión física durante el examen.

Figura 28

Después de un tiempo realizando el examen, experimento molestias físicas.



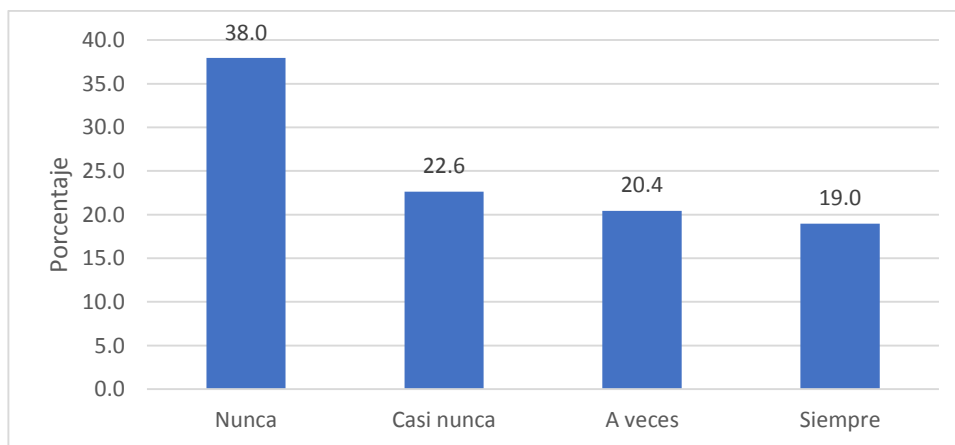
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Cuando empiezo a leer el examen, mi visión se nubla y tengo dificultades para comprender lo que leo.

Un 38.0% (52 personas) nunca experimenta esta sensación. Un 22.6% (31 personas) raramente lo siente. Un 20.4% (28 personas) lo siente a veces. Un 19.0% (26 personas) siempre tiene esta dificultad. Esta pregunta destaca posibles síntomas de ansiedad que interfieren directamente con la capacidad cognitiva. Aproximadamente 1 de cada 5 personas experimenta esto de manera constante, lo cual es preocupante.

Figura 29

Cuando empiezo a leer el examen, mi visión se nubla y tengo dificultades para comprender lo que leo.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

30. Después de finalizar el examen, tengo dolor de cabeza.

Un 35.8% (49 personas) nunca siente dolor de cabeza post-examen.

Un 27.7% (38 personas) raramente lo siente.

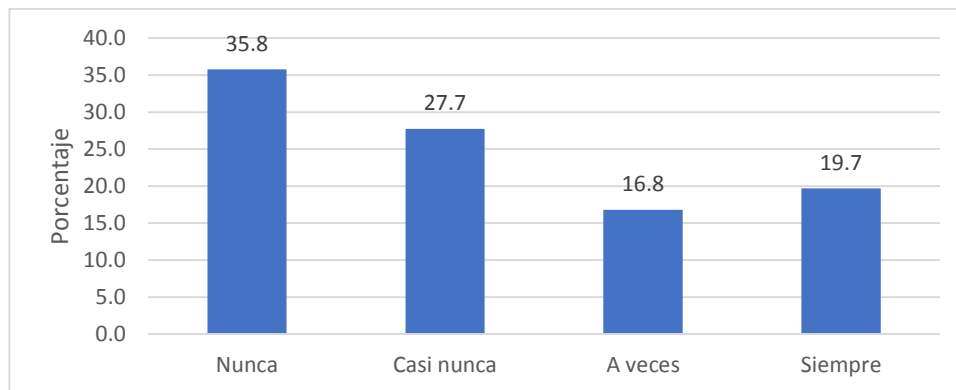
Un 16.8% (23 personas) lo siente a veces.

Un 19.7% (27 personas) siempre experimenta dolor de cabeza después de un examen.

Comentario: El dolor de cabeza puede ser indicativo del estrés y la tensión experimentados durante el examen. Casi 1 de cada 5 estudiantes sufre de esto de manera regular después de los ex

Figura 30

Después de finalizar el examen, tengo dolor de cabeza.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

31. Mientras hago el examen, siento falta de aire, calor intenso y siento que puedo desmayarme.

Un 43.1% (59 personas) nunca siente estos síntomas durante un examen.

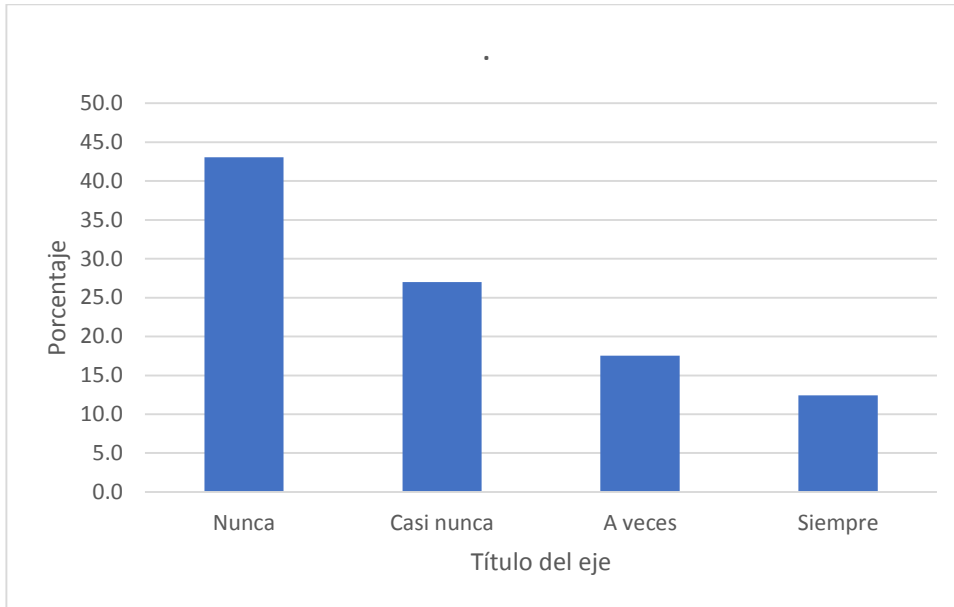
Un 27.0% (37 personas) casi nunca los siente.

Un 17.5% (24 personas) los siente a veces.

Un 12.4% (17 personas) siempre experimenta estos síntomas.

Figura 31

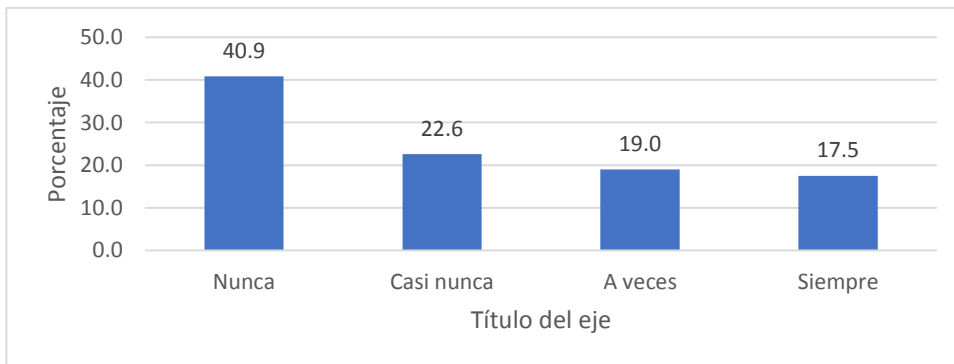
Mientras hago el examen, siento falta de aire, calor intenso y siento que puedo desmayarme



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Figura 32

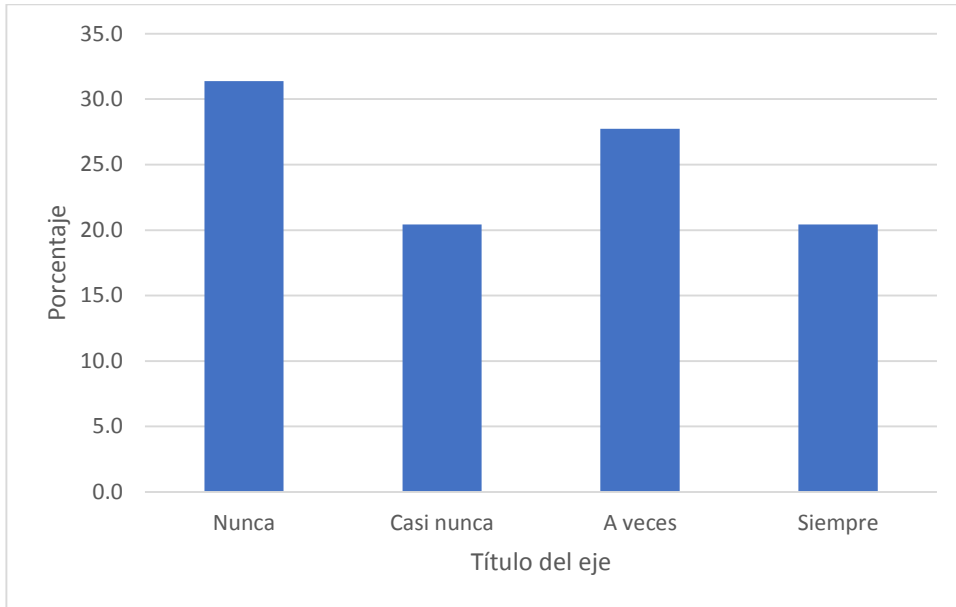
32 Durante el examen, siento rigidez en las manos y los brazos.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Figura 33

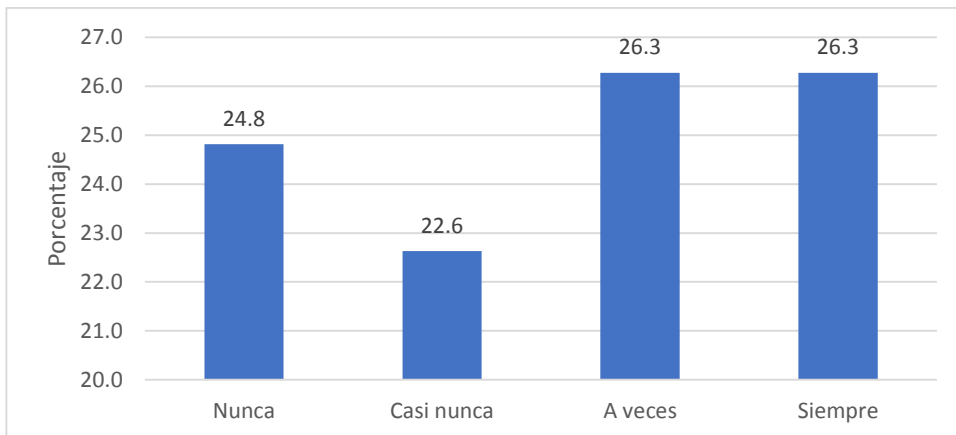
Previo a que empiece el examen, experimento un "nudo" en el estómago y que ya no está una vez que comienzo a escribir.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Figura 34

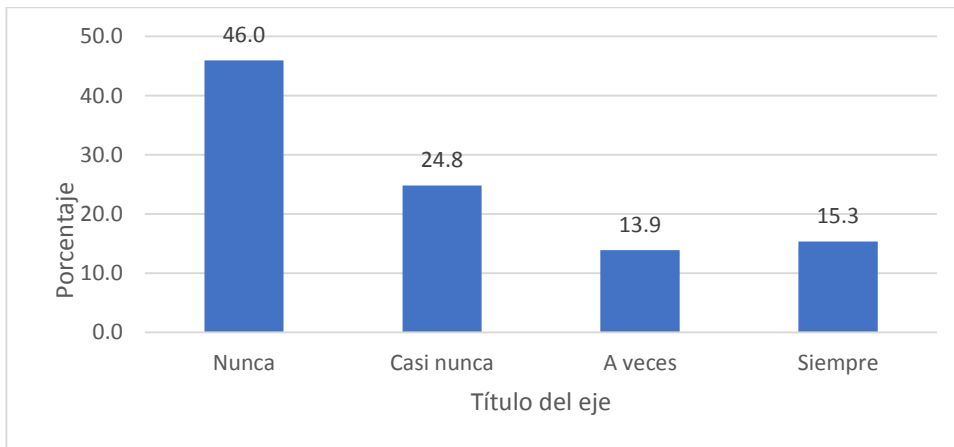
34 No puedo dormir bien la noche anterior al examen.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Figura 35

35 He experimentado mareos y náuseas durante un examen.

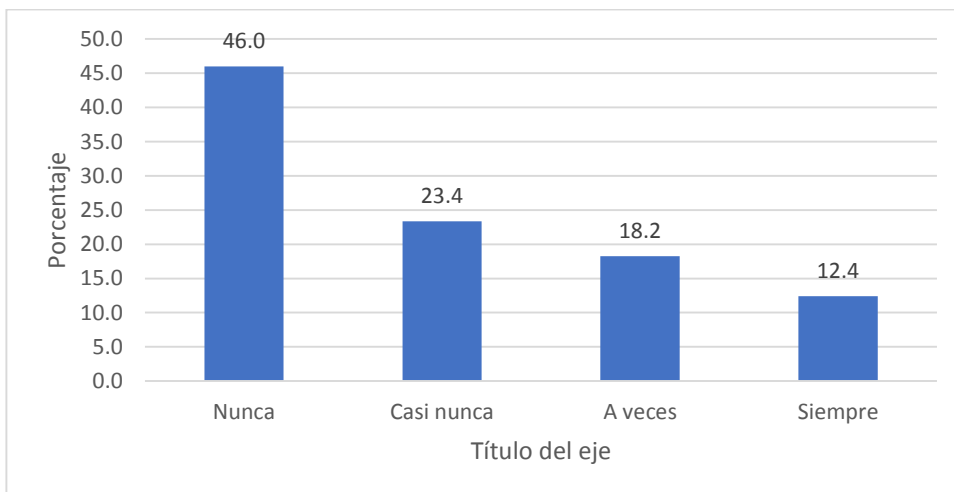


Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Al ingresar al salón donde se lleva a cabo el examen, mis piernas tiemblan. El temblor en las piernas al ingresar al salón puede ser indicativo de ansiedad. Aunque el 46% (63 personas) nunca experimenta esto, un 23.4% (32 personas) lo siente ocasionalmente y un 30.6% (42 personas) lo siente a veces o siempre.

Figura 36

Al ingresar al salón donde se lleva a cabo el examen, mis piernas tiemblan.



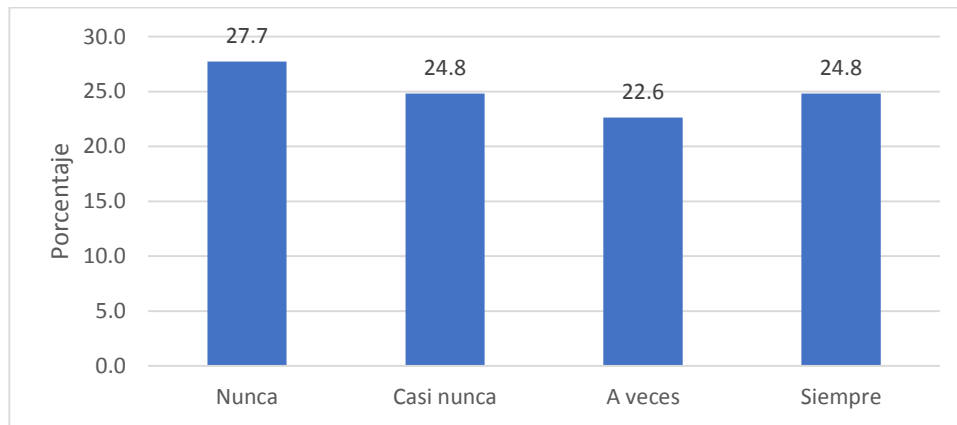
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Las condiciones del entorno donde se realiza el examen, como el ruido, el calor, el frío o la luz solar, aumentan mi nerviosismo.

Las condiciones ambientales parecen jugar un papel importante en el nerviosismo. El 27.7% (38 personas) no se ve afectado por estas condiciones, pero un notable 47.4% (65 personas) lo siente a veces o siempre.

Figura 37

Las condiciones del entorno donde se realiza el examen, como el ruido, el calor, el frío o la luz solar, aumentan mi nerviosismo.



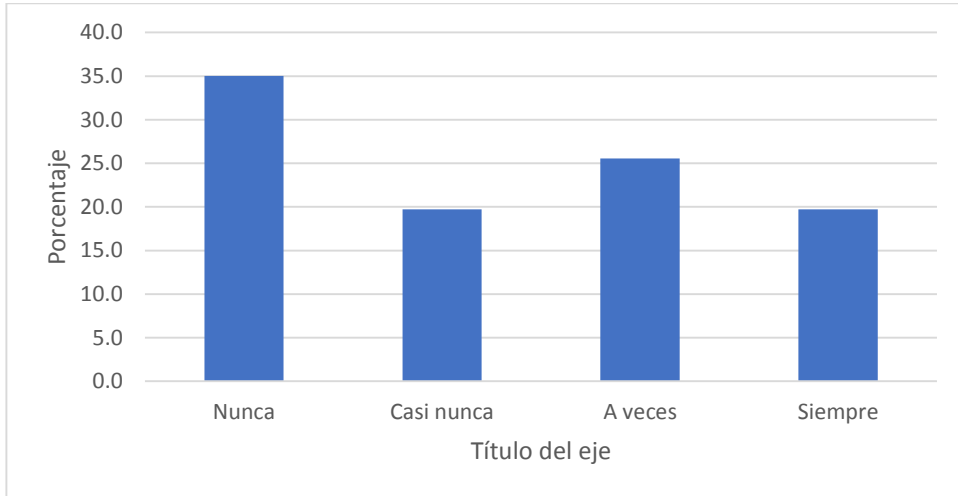
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Me pongo nervioso en auditorios muy grandes.

El tamaño del lugar puede influir en la ansiedad. Aunque el 35% (48 personas) nunca siente nerviosismo, un 45.2% (62 personas) lo siente al menos ocasionalmente en espacios grandes.

Figura 38

Me pongo nervioso en auditorios muy grandes.



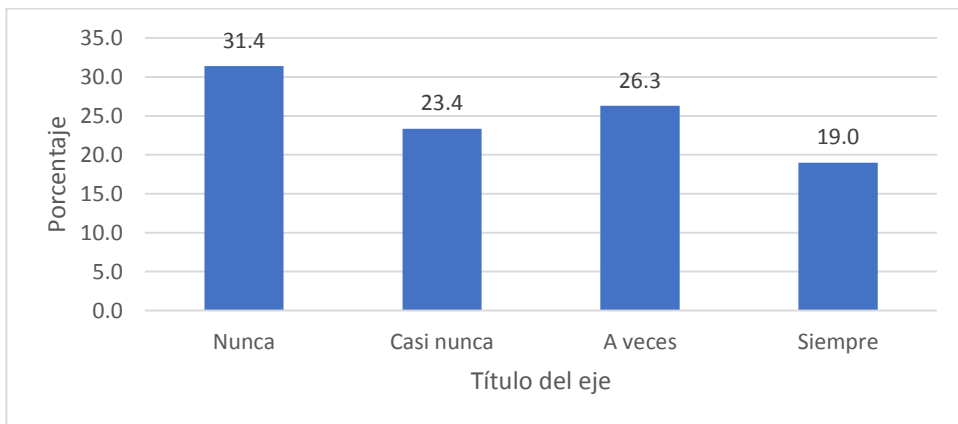
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

39. Los comentarios de mis compañeros antes del examen me ponen nervioso.

Las interacciones sociales previas al examen afectan a muchos. El 31.4% (43 personas) nunca se siente afectado, pero un 45.3% (62 personas) siente nerviosismo a veces o siempre debido a comentarios.

Figura 39

Los comentarios de mis compañeros antes del examen me ponen nervioso.



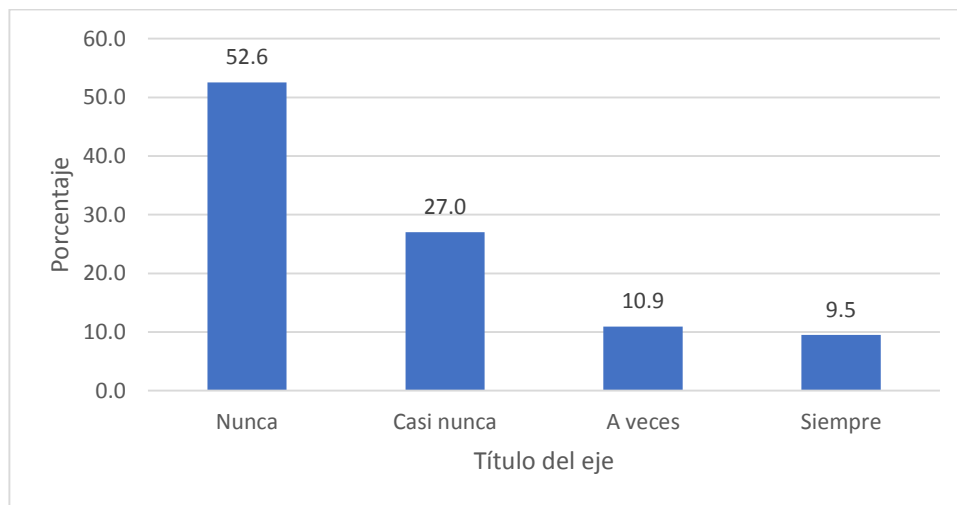
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

40. Al iniciar el examen, después de leer o escuchar las preguntas, decido entregarlo en blanco.

La ansiedad puede ser tan alta que algunos consideran no responder. Aunque el 52.6% (72 personas) nunca considera esto, un 20.4% (28 personas) ha considerado entregar el examen en blanco a veces o siempre.

Figura 40

Al iniciar el examen, después de leer o escuchar las preguntas, decido entregarlo en blanco.



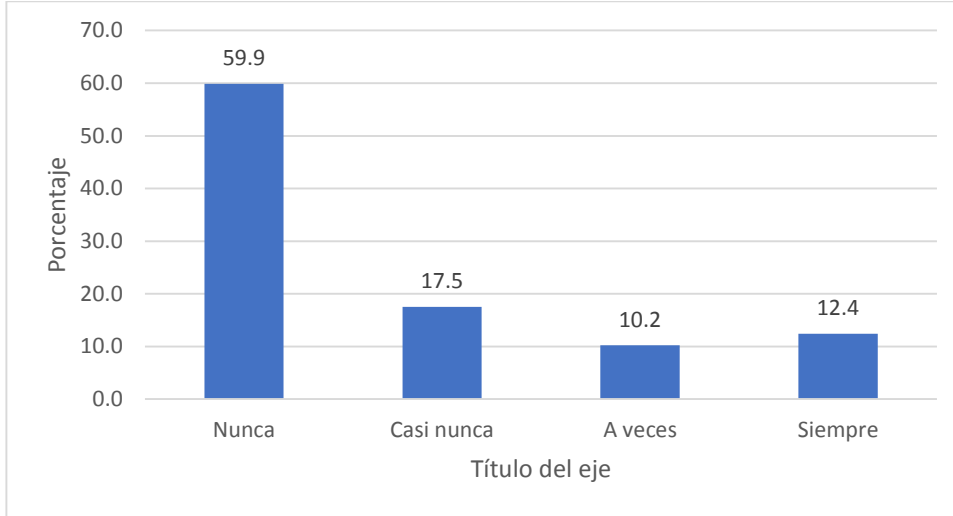
Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Me siento mal y busco excusas para no realizar un examen.

Evitar situaciones estresantes es una respuesta común a la ansiedad. A pesar de que el 59.9% (82 personas) nunca busca excusas, un 22.6% (31 personas) ha buscado excusas para evitar un examen al menos ocasionalmente.

Figura 41

41 me siento mal y busco excusas para no realizar un examen.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

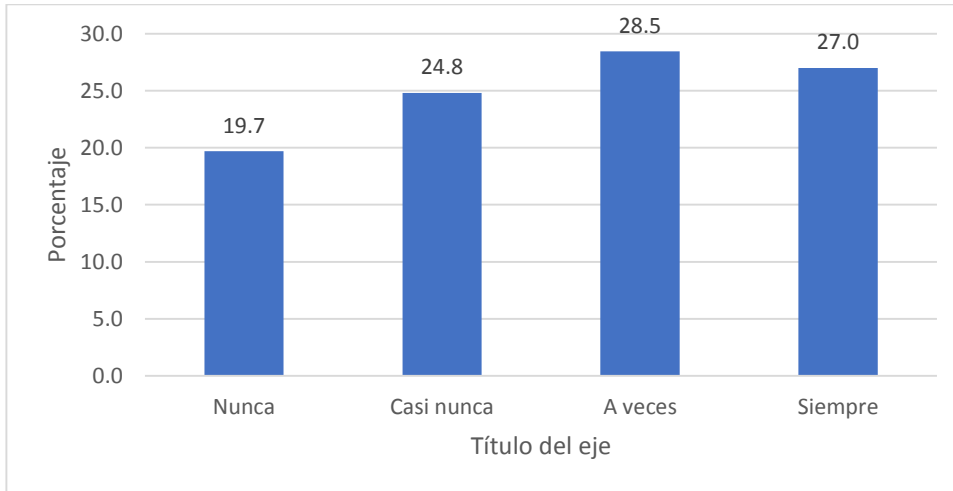
Para mí, es un alivio o una sensación de tranquilidad cuando se pospone un examen por cualquier motivo.

El aplazamiento de un examen parece ser un alivio para muchos. Solo el 19.7% (27 personas) no siente alivio, mientras que un notable 55.5% (76 personas) siente alivio a veces o siempre.

Conclusión: La ansiedad antes de los exámenes es común y se manifiesta de diversas maneras, desde síntomas físicos hasta comportamientos evitativos. Es crucial abordar estas preocupaciones para mejorar el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

Figura 42

42 Para mí, es un alivio o una sensación de tranquilidad cuando se pospone un examen por cualquier motivo.



Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

Método de estudio

La mayoría de los encuestados (73.0% o 100 personas) indican que casi siempre siguen un método de estudio. Esto es positivo y sugiere que la mayoría tiene un enfoque estructurado hacia el aprendizaje. Sin embargo, solo el 15.3% (21 personas) sigue un método de estudio consistentemente.

Ansiedad

Esta sección destaca la preocupación relativa al bienestar de los estudiantes. Aunque el 18.2% (25 personas) afirma nunca experimentar ansiedad, un significativo 45.2% (51 personas) siente ansiedad al menos ocasionalmente. Es esencial abordar esto para garantizar que los estudiantes puedan aprender en un entorno cómodo.

Resolviendo los trabajos asignados

La mayoría de los encuestados parece comprometida con sus asignaciones: el 93.4% (128 personas) casi siempre o siempre resuelve trabajos asignados. Esto indica una fuerte ética de trabajo entre los encuestados.

Preparación para los exámenes

Aunque el 24.1% (33 personas) nunca se prepara para los exámenes, la mayoría, el 58.4% (80 personas), lo hace al menos ocasionalmente. Es fundamental para el éxito académico que los estudiantes se preparen adecuadamente para las evaluaciones.

Métodos para oír las sesiones del profesor

Casi todos los encuestados parecen dar importancia a prestar atención en clase. Un impresionante 94.9% (130 personas) casi siempre o siempre sigue métodos para escuchar las sesiones del profesor. Esto sugiere que los estudiantes valoran y comprenden la importancia de las clases.

Acompañamiento al estudio

En cuanto al acompañamiento durante el estudio, parece haber una variedad de experiencias. Mientras que el 21.9% (30 personas) raramente recibe acompañamiento, el 46.0% (63 personas) lo recibe ocasionalmente, y un 32.1% (44 personas) casi siempre o siempre tiene acompañamiento.

Conclusión: Los resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes tienen un enfoque estructurado hacia el estudio y valoran las clases del profesor. Sin embargo, la ansiedad es un problema recurrente para muchos y es esencial abordarlo para optimizar el proceso de aprendizaje. También hay variabilidad en cómo los estudiantes se preparan para los exámenes y en el nivel de acompañamiento que reciben durante el estudio.

4.2. Contrastación de hipótesis.

1

Hi: El método de estudio se corresponde indirectamente con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Reflexión

Correlaciones entre "Método de estudio" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman:

El coeficiente de correlación entre "Método de estudio" y "Ansiedad" es de 0.058. Esto indica una correlación muy débil entre las dos variables. Es decir, la forma en que un estudiante sigue un método de estudio y su nivel de ansiedad no parecen estar fuertemente relacionados.

El valor "Sig. (unilateral)" es de 0.250, que es mayor que el umbral comúnmente aceptado de 0.05 para determinar la significancia estadística. Esto sugiere que la correlación observada no es estadísticamente significativa. En otras palabras, no podemos afirmar con confianza que exista una relación real entre la forma en que un estudiante sigue un método de estudio y su nivel de ansiedad.

El valor de "N" indica el número de observaciones, que es de 137 para ambas variables. Esto nos dice que se recopilieron datos de 137 estudiantes para realizar este análisis.

Conclusión:

Basado en el coeficiente de correlación y el valor de significancia, podemos concluir que no hay evidencia suficiente para afirmar que existe una relación significativa entre el "Método de estudio" y "Ansiedad" entre los estudiantes encuestados. Sin embargo, es esencial recordar que la falta de una correlación estadísticamente significativa no necesariamente implica que las variables no estén relacionadas de ninguna manera. Puede haber otros factores no considerados en este análisis que influyan en la relación.

Tabla 3

Correlaciones				Método de estudio	Ansiedad
Rho de Spearman	de Método de estudio	de Coeficiente de correlación	1.000	0.058	
		Sig. (unilateral)		0.250	
		N	137	137	
	Ansiedad	de Coeficiente de correlación	0.058	1.000	

Sig. (unilateral)	0.250	
N	137	137

Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

2

Hi: Se genera nexo inverso entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Reflexión

Correlaciones entre "Resolviendo los trabajos asignados" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman:

El coeficiente de correlación entre "Resolviendo los trabajos asignados" y "Ansiedad" es de -0.201. Este valor negativo indica una correlación inversa débil entre las dos variables. Esto significa que, en general, cuando un estudiante informa estar más activo en "Resolviendo los trabajos asignados", tiende a reportar niveles más bajos de "Ansiedad", y viceversa.

El valor "Sig. (unilateral)" es de 0.009, que es menor que el umbral comúnmente aceptado de 0.05 y también menor que el umbral más estricto de 0.01 para determinar la significancia estadística. Esto indica que la correlación observada es estadísticamente significativa al nivel del 1%. En otras palabras, podemos afirmar con bastante confianza que existe una relación inversa entre la forma en que un estudiante resuelve los trabajos asignados y su nivel de ansiedad.

El valor de "N" es de 137 para ambas variables, lo que indica que se recopilaron datos de 137 estudiantes para realizar este análisis.

Conclusión:

Basándonos en el coeficiente de correlación y el valor de significancia, podemos concluir que hay una relación inversa y estadísticamente significativa entre "Resolviendo los trabajos asignados" y "Ansiedad" entre los estudiantes encuestados. A medida que un estudiante se involucra más activamente en la resolución de trabajos asignados, tiende a reportar niveles más bajos de ansiedad. Sin embargo, es esencial

recordar que correlación no implica causalidad, y puede haber otros factores involucrados en esta relación.

Tabla 4

Correlaciones

				Resolviendo los trabajos asignados	Ansiedad
Rho Spearman	de Resolviendo los trabajos asignados	Coeficiente	de	1,000	-,201**
		correlación		.	,009
		Sig. (unilateral)		137	137
	Ansiedad	Coeficiente	de	-,201**	1,000
		correlación		,009	.
		Sig. (unilateral)		137	137

Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

3

Hi: Se genera nexo inverso entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Reflexión

Correlaciones entre "Preparación para los exámenes" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman:

El coeficiente de correlación entre "Preparación para los exámenes" y "Ansiedad" es de 0.869. Este valor indica una correlación positiva fuerte entre las dos variables. Esto sugiere que, en general, cuando un estudiante informa una mayor preparación para los exámenes, también tiende a reportar niveles más altos de "Ansiedad", y viceversa.

El valor "Sig. (unilateral)" es de 0.000. Dado que este valor es mucho menor que el umbral comúnmente aceptado de 0.05 y también menor que el umbral más estricto de 0.01, podemos afirmar que la correlación observada es estadísticamente significativa

al nivel del 1%. Esto significa que hay una alta probabilidad de que la relación observada entre la preparación para los exámenes y la ansiedad no sea debido al azar.

El valor de "N" es de 137 para ambas variables, lo que señala que el análisis se basó en datos de 137 estudiantes.

Basándonos en el coeficiente de correlación y el valor de significancia, podemos concluir que existe una relación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre la "Preparación para los exámenes" y la "Ansiedad" entre los estudiantes encuestados. Es decir, aquellos estudiantes que informaron estar mejor preparados para los exámenes también tendieron a reportar niveles más altos de ansiedad. Aunque este resultado puede parecer contraintuitivo inicialmente, podría reflejar una realidad en la que los estudiantes que se preparan intensivamente para los exámenes también sienten una mayor presión o estrés relacionado con su rendimiento. Es esencial recordar, sin embargo, que correlación no implica causalidad, por lo que se necesitarían investigaciones adicionales para entender las razones detrás de esta relación.

Tabla 5

		Correlaciones		
			Preparación para los exámenes	Ansiedad
Rho	de Preparación	Coeficiente	1.000	,869**
Spearman	para los de exámenes de	correlación		
		Sig. (unilateral)		0.000
		N	137	137
	Ansiedad	Coeficiente	,869**	1.000
		de correlación		
		Sig. (unilateral)	0.000	
		N	137	137

Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

4

Hi: Se genera nexo inverso entre el Métodos para oír las sesiones del profesor con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Reflexión

Correlaciones entre "Métodos para oír las sesiones del profesor" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman:

El coeficiente de correlación entre "Métodos para oír las sesiones del profesor" y "Ansiedad" es de -0.307. Este valor indica una correlación negativa moderada entre las dos variables. Esto sugiere que, en general, cuando un estudiante informa el uso de mejores métodos para oír las sesiones del profesor, tiende a reportar niveles más bajos de "Ansiedad", y viceversa.

El valor "Sig. (unilateral)" es de 0.000. Dado que este valor es menor que el umbral comúnmente aceptado de 0.05 y también menor que el umbral más estricto de 0.01, podemos afirmar que la correlación observada es estadísticamente significativa al nivel del 1%. Esto significa que es muy poco probable que la relación observada entre los métodos para oír las sesiones del profesor y la ansiedad sea debido al azar.

El valor de "N" es de 137 para ambas variables, indicando que el análisis se basó en datos de 137 estudiantes.

Basándonos en el coeficiente de correlación y el valor de significancia, podemos concluir que existe una relación negativa moderada y estadísticamente significativa entre los "Métodos para oír las sesiones del profesor" y la "Ansiedad" entre los estudiantes encuestados. Esto podría sugerir que aquellos estudiantes que utilizan métodos más efectivos para oír y comprender las sesiones del profesor tienden a sentir menos ansiedad en relación con el contenido académico. Una interpretación podría ser que, al tener una mejor comprensión de las lecciones, los estudiantes se sienten más

seguros y menos ansiosos. Sin embargo, es fundamental recordar que correlación no implica causalidad, por lo que sería necesario llevar a cabo investigaciones adicionales para entender las razones subyacentes de esta relación.

Tabla 6

Correlaciones			Métodos para oír las sesiones del profesor	Ansiedad
Rho de Spearman	de Métodos para oír las sesiones del profesor	Coeficiente de correlación	1.000	-,307**
		Sig. (unilateral)		0.000
		N	137	137
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-,307**	1.000
		Sig. (unilateral)	0.000	
		N	137	137

Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

5

Hi: Se genera nexo inverso entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.

Reflexión

Correlaciones entre "Acompañamiento al estudio" y "Ansiedad" utilizando Rho de Spearman:

El coeficiente de correlación entre "Acompañamiento al estudio" y "Ansiedad" es de 0.319. Este valor indica una correlación positiva de magnitud moderada entre las dos variables. Esto sugiere que, en general, cuando un estudiante informa recibir un mayor acompañamiento en su estudio, tiende a reportar niveles más altos de "Ansiedad".

El valor "Sig. (unilateral)" es de 0.000. Al ser este valor menor que el umbral convencionalmente aceptado de 0.05 y también menor que el umbral más riguroso de

0.01, podemos concluir que la correlación observada es estadísticamente significativa al nivel del 1%. Esto implica que la relación observada entre el acompañamiento al estudio y la ansiedad es altamente improbable que sea resultado del azar.

El valor de "N" es de 137 para ambas variables, lo que indica que el análisis se basó en datos de 137 estudiantes.

Conclusión:

Según el coeficiente de correlación y el valor de significancia, hay una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre el "Acompañamiento al estudio" y la "Ansiedad" entre los estudiantes encuestados. Esto podría insinuar que aquellos estudiantes que reciben más acompañamiento en su proceso de estudio también tienden a sentir niveles más elevados de ansiedad. Una interpretación podría ser que el requerimiento de más apoyo o acompañamiento pueda estar relacionado con desafíos académicos que generen ansiedad. No obstante, es esencial recordar que la correlación no implica causalidad. Para comprender las razones subyacentes de esta relación, sería crucial realizar investigaciones adicionales.

Tabla 7

Correlaciones

		Acompañamiento al estudio		Ansiedad
Rho de Spearman	de Acompañamiento al estudio	Coeficiente de correlación	1.000	319**
		Sig. (unilateral)		0.000
		N	137	137
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,319**	1.000
		Sig. (unilateral)	0.000	
		N	137	137

Nota. Por los cuestionarios aplicados en la presente tesis.

4.3. Discusión de resultados.

Todos los estudios examinan la relación entre los métodos de estudio y la ansiedad o el estrés académico.

Los estudios (Carrizales, 2023; Ruiz-Segarra, 2020; Delgado Sánchez, 2019; Medina et al., 2021; Montes-Valer, 2020) utilizaron el coeficiente de correlación Rho de Spearman o Pearson para evaluar la relación entre las variables.

La mayoría de los estudios encontraron correlaciones, ya sean débiles, moderadas o fuertes, entre las variables estudiadas.

Varios estudios (Carrizales, 2023; Ruiz-Segarra, 2020; Delgado Sánchez, 2019; Medina et al., 2021) encontraron correlaciones inversas, lo que indica que a medida que mejora uno de los factores, el otro tiende a disminuir, y viceversa.

La noción de que la preparación o hábitos adecuados pueden reducir la ansiedad o el estrés es una constante en los diferentes estudios.

los estudios de Castillo Riquelme et al. (2021), Cayo Patiño (2022), Chayña Percca (2018) y Solano Dávila et al. (2022), buscan entender la relación entre los métodos de estudio y la ansiedad o el estrés en estudiantes.

Las correlaciones utilizadas en nuestro estudio y Cayo Patiño (2022) sugieren que existe una relación, ya sea directa o inversa, entre los métodos de estudio y la ansiedad. Los estudios coinciden en subrayar la importancia de promover buenos hábitos de estudio para enfrentar la ansiedad y el estrés académico.

Cada estudio examina diferentes aspectos de los métodos de estudio (como la preparación para los exámenes, resolución de trabajos asignados, acompañamiento en el estudio, etc.).

Las poblaciones estudiadas varían: algunos se enfocan en estudiantes en general, mientras que otros se centran en poblaciones específicas, como estudiantes de Administración o de bachillerato.

Las conclusiones y hallazgos varían en magnitud y dirección. Por ejemplo, mientras Carrizales (2023) encontró que no hay relación significativa entre el método de estudio

y la ansiedad, Ruiz-Segarra (2020) y Medina et al. (2021) encontraron correlaciones inversas significativas entre las variables.

Algunos estudios, como el de Montes-Valer (2020), se centraron específicamente en la educación superior, mientras que otros abordaron niveles educativos más amplios.

Los instrumentos utilizados para medir la ansiedad o el estrés varían entre los estudios. En nuestro estudio se utiliza el coeficiente de correlación Rho de Spearman para analizar la relación entre diversas variables y la ansiedad. Los otros autores no especifican el tipo de análisis estadístico usado, aunque mencionan tener correlaciones entre sus variables de interés.

Los estudios varían en sus muestras. Mientras nosotros centramos en un grupo de 137 de estudiantes, Castillo Riquelme et al. (2021) y Solano Dávila et al. (2022) se enfocan en estudiantes universitarios, y Chayña Percca (2018) en estudiantes de secundaria.

El estudio de Solano Dávila et al. (2022) se centra en el estrés, no específicamente en la ansiedad.

Las conclusiones varían entre estudios. Por ejemplo, Carrizales (2023) encuentra relaciones débiles y moderadas entre distintas variables y la ansiedad, mientras que Chayña Percca (2018) encuentra una correspondencia directa alta entre los métodos de estudio y la angustia.

Los estudios presentan una variedad de hallazgos, pero en general apuntan a una relación entre los métodos de estudio y la ansiedad o el estrés académico. La dirección y magnitud de esta relación varía según el estudio, pero hay una tendencia a observar que mejores hábitos de estudio están asociados con niveles más bajos de ansiedad o estrés.

Es crucial notar que, aunque varios estudios encontraron correlaciones significativas, correlación no implica causalidad. Es decir, aunque haya una relación entre los métodos de estudio y la ansiedad, no podemos concluir que uno cause el otro directamente. Podría haber factores subyacentes o externos que influyan en ambos, como el apoyo familiar, las condiciones socioeconómicas, entre otros.

La variedad de poblaciones estudiadas y los diferentes aspectos de los métodos de estudio examinados en cada estudio sugieren que la relación entre los métodos de estudio y la ansiedad puede ser compleja y estar influenciada por múltiples factores. Sería beneficioso llevar a cabo más investigaciones para entender mejor estos factores y cómo interactúan entre sí.

En resumen, es esencial que las instituciones educativas reconozcan la importancia de promover buenos hábitos de estudio y proporcionar el apoyo necesario a los estudiantes para manejar la ansiedad y el estrés académico. Esto no solo puede mejorar el bienestar de los estudiantes sino también su rendimiento académico.

Los estudios citados proporcionan una visión valiosa de la relación entre los métodos de estudio y la ansiedad o el estrés en estudiantes. Si bien existen diferencias en las técnicas de análisis y las muestras utilizadas, hay un consenso general sobre la importancia de los hábitos de estudio en la gestión de la ansiedad y el estrés académico.

Sin embargo, es esencial señalar que correlación no implica causalidad. Aunque los estudios encuentran relaciones entre los métodos de estudio y la ansiedad, no se puede determinar si los métodos de estudio causan cambios en los niveles de ansiedad o si es la ansiedad la que influye en cómo un estudiante se acerca a sus estudios.

Dicho esto, promover buenos hábitos de estudio sigue siendo crucial. Estos hábitos no solo pueden ayudar a mejorar el rendimiento académico sino también a manejar la ansiedad y el estrés asociados con la vida académica. Es vital que los educadores y profesionales de la salud mental trabajen juntos para ofrecer estrategias y recursos a los estudiantes para ayudarles a enfrentar estos desafíos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1.- Al analizar las correlaciones entre "Método de estudio" y "Ansiedad" usando Rho de Spearman, se halló un coeficiente de correlación de 0.058, lo que refleja una correlación débil entre ambas variables. Además, con un valor "Sig. (unilateral)" de 0.250, que supera el umbral de 0.05, se concluye que dicha correlación no es estadísticamente significativa. Por tanto, no hay evidencia suficiente para afirmar una relación significativa entre el "Método de estudio" y la "Ansiedad" en los estudiantes evaluados.

2.- Se identificó que el coeficiente de correlación entre "Resolviendo los trabajos asignados" y "Ansiedad" es de -0.201, lo que muestra una correlación inversa débil. Esto implica que los estudiantes que son más activos en la resolución de trabajos asignados tienden a presentar niveles más bajos de ansiedad.

3.- Al analizar la relación entre "Preparación para los exámenes" y "Ansiedad", Valerio (2023) encontró un coeficiente de correlación de 0.869, evidenciando una fuerte correlación positiva. Esto sugiere que los estudiantes que se sienten mejor preparados para los exámenes tienden a manifestar mayores niveles de ansiedad.

4.- Se reveló un coeficiente de correlación de -0.307 entre "Métodos para oír las sesiones del profesor" y "Ansiedad", mostrando una correlación negativa moderada. Se podría interpretar que los estudiantes con una mejor metodología de escucha en las

sesiones docentes sienten menos ansiedad, aunque es crucial considerar que la correlación no define causalidad.

5.- Se observó que el coeficiente de correlación entre "Acompañamiento al estudio" y "Ansiedad" es de 0.319, lo que indica una correlación positiva moderada. Esto podría interpretarse en el sentido de que aquellos estudiantes que requieren mayor apoyo o acompañamiento académico podrían enfrentar desafíos que generen mayores niveles de ansiedad.

5.2. Recomendaciones

1.- Dado que la correlación entre "Método de estudio" y "Ansiedad" es débil y no estadísticamente significativa, se recomienda no tomar decisiones basadas en la relación directa de estas dos variables. Las instituciones educativas podrían centrarse en otros factores que tengan una relación más fuerte con la ansiedad de los estudiantes.

2.- Se sugiere promover la resolución activa de trabajos asignados entre los estudiantes, ya que aquellos que se involucran más en esta actividad tienden a reportar niveles más bajos de ansiedad.

3.- Considerando que existe una fuerte correlación positiva entre la "Preparación para los exámenes" y la "Ansiedad", se recomienda implementar estrategias de apoyo emocional para aquellos estudiantes que se sienten altamente preparados para los exámenes, con el fin de ayudar a gestionar los niveles de ansiedad.

4.- Dado que se observa una correlación negativa moderada entre los "Métodos para oír las sesiones del profesor" y la "Ansiedad", es recomendable fomentar técnicas efectivas de escucha durante las clases para reducir la ansiedad en los estudiantes. Sin embargo, es vital recordar que se deben analizar otros factores que puedan estar influyendo en dicha correlación.

5.- Frente al hallazgo de que el "Acompañamiento al estudio" tiene una correlación positiva moderada con la "Ansiedad", se aconseja evaluar y ajustar las estrategias de acompañamiento, para asegurarse de que no contribuyan a aumentar el estrés o la ansiedad en los estudiantes. Asimismo, sería útil investigar más a fondo las razones por las cuales el acompañamiento podría estar relacionado con niveles más altos de ansiedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias Gonzales, J. L. (2020). Métodos de Investigación Online. In CONCYTEC (Ed.), *Concytec*.
https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2237/1/AriasGonzales_MetodosDeInvestigacionOnline_libro.pdf
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Bunge, M. (1960). La Ciencia. *Academia, Accelerat Ing the World's Research*, 22, 30.
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55846482/ciencia-su-metodo-y-filosofia-BUNGEN-with-cover-page.pdf?Expires=1621399961&Signature=a0OQC~VBaZ6bZLhN7KI3JOMGWVnVThpYT5wzCZnkdoNvD~cizX2KQCTPQfTJb8wr2H-AgyMHEKapA8sK4o6lQR0pXF0Fh1cRkbTzjQSd7rXvoHdOSYK95RNDt2>
- Castagnola Sánchez, C. G., Cotrina-Aliaga, J. C., Aguinaga-Villegas, D., Castagnola Sánchez, C. G., Carlos-Cotrina, J., & Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Castillo Riquelme, V., Cabezas Maureira, N., & Vera Navarro, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 15, 1–15. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v15n1/2223-2516-ridu-15-01-e1284.pdf>
- Cayo Patiño, A. E. (2022). *TESIS “ HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON LA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 40061 “ ESTADO DE [Universidad Autónoma de Ica]*.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/2140/1/CAYO PATIÑO ANGELES ESTELA.pdf>
- Chayña Percca, E. (2018). *HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES*

DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA GRAN UNIDAD ESCOLAR JOSÉ ANTONIO ENCINAS DE LA CIUDAD DE JULIACA, 2018. (Vol. 53, Issue 9) [TELESUP].
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/713/1/CHAYÑA PERCCA EUDOCIA.pdf>

Delgado Sánchez, M. de las M. (2019). HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD FRENTE A EXAMENES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MOTUPE [Universidad Señor de Sipan]. In *UCV* (Vol. 6).
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6872/Delgado Sánchez%2C Mariafé de las Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología De La Investigación : Las Rutas Cuantitativa, cualitativa y mixta.*
<https://www.worldcat.org/title/metodologia-de-la-investigacion-las-rutas-cuantitativa-cualitativa-y-mixta/oclc/1107131944?referer=di&ht=edition>

Hernández Herrera, C. A., Rodríguez Perego, N., & Vargas Garza, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de La Educación Superior*, 41(163), 67–87.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Herrera Alvarez, J. P. (2021). Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador [UCV]. In *Universidad César Vallejo*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>

López-Fuentes, I., & Calvete, E. (2016). Desarrollo del Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22(2–3), 110–117.
<https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2016.10.003>

Medina, L., Tellez, E., & Rubio, B. (2021). *Hábitos de estudio y el estrés académico*

en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.
[https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura Alejandra Medina%2C Edwin Fabian Tellez y Bryan Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura_Alejandra_Medina%2C_Edwin_Fabian_Tellez_y_Bryan_Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Montes-Valer, R. E. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. *Propósitos y Representaciones*, 8(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.560>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

Peralta León, L. A. (2021). Gestión de marca y posicionamiento del Hotel Riviera Muchik Huanchaco, 2021. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>

Ruiz-Segarra, M. I. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 461–468. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>

Solano Dávila, O. L., Salas Vásquez, B. J., Manrique Flores, S. M., & Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de La Salud*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>

Supo, F., & Cavero, H. (2014). *Fundamentos Teóricos y procedimentales de la investigación científica en ciencias sociales*. (F. S. Editores (ed.); Primera). <https://www.felipesupo.com/wp-content/uploads/2020/02/Fundamentos-de-la-Investigación-Científica.pdf>

Zárate-Valderrama, J., Bedregal-Alpaca, N., & Cornejo-Aparicio, V. (2021). Modelos de clasificación para reconocer patrones de deserción en estudiantes

- universitarios. *Revista Chilena de Ingeniería*, 29(1), 168–177.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-33052021000100168&lng=es&nrm=iso
- Arias Gonzales, J. L. (2020). Métodos de Investigación Online. In CONCYTEC (Ed.), *Concytec*.
https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2237/1/AriasGonzales_MetodosDeInvestigacionOnline_libro.pdf
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Bunge, M. (1960). La Ciencia. *Academia, Accelerat Ing the World's Research*, 22, 30.
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55846482/ciencia-su-metodo-y-filosofia-BUNGEN-with-cover-page.pdf?Expires=1621399961&Signature=a0OQC~VBaZ6bZLhN7KI3JOMGWVnVThpYT5wzCZnkdoNvD~cizX2KQCTPQfTJb8wr2H-AgyMHEKApA8sK4o6lQR0pXF0Fh1cRkbTzjQSd7rXvoHdOSYK95RNDt2>
- Castagnola Sánchez, C. G., Cotrina-Aliaga, J. C., Aguinaga-Villegas, D., Castagnola Sánchez, C. G., Carlos-Cotrina, J., & Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Castillo Riquelme, V., Cabezas Maureira, N., & Vera Navarro, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 15, 1–15. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v15n1/2223-2516-ridu-15-01-e1284.pdf>
- Cayo Patiño, A. E. (2022). *TESIS “ HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON LA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 40061 “ ESTADO DE [Universidad Autónoma de Ica]*.
<http://repositorio.autonomaieica.edu.pe/bitstream/autonomaieica/2140/1/CAYO PATIÑO ANGELES ESTELA.pdf>

- Chayña Percca, E. (2018). *HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA GRAN UNIDAD ESCOLAR JOSÉ ANTONIO ENCINAS DE LA CIUDAD DE JULIACA*, 2018. (Vol. 53, Issue 9) [TELESUP]. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/713/1/CHAYÑA PERCCA EUDOCIA.pdf>
- Delgado Sánchez, M. de las M. (2019). HÁBITOS DE ESTUDIO Y ANSIEDAD FRENTE A EXAMENES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE MOTUPE [Universidad Señor de Sipan]. In *UCV* (Vol. 6). [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6872/Delgado Sánchez%20Mariafé de las Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6872/Delgado%20Sánchez%20Mariafé%20de%20las%20Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología De La Investigación: Las Rutas Cuantitativa, cualitativa y mixta*. <https://www.worldcat.org/title/metodologia-de-la-investigacion-las-rutas-cuantitativa-cualitativa-y-mixta/oclc/1107131944?referer=di&ht=edition>
- Hernández Herrera, C. A., Rodríguez Perego, N., & Vargas Garza, Á. E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de La Educación Superior*, 41(163), 67–87. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Herrera Alvarez, J. P. (2021). Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador [UCV]. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>
- López-Fuentes, I., & Calvete, E. (2016). Desarrollo del Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22(2–3), 110–117. <https://doi.org/10.1016/J.ANYES.2016.10.003>

- Medina, L., Tellez, E., & Rubio, B. (2021). *Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina*. [https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura Alejandra Medina%2C Edwin Fabian Tellez y Bryan Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura_Alejandra_Medina%2C_Edwin_Fabian_Tellez_y_Bryan_Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Montes-Valer, R. E. (2020). Hábitos de estudio y ansiedad en estudiantes andragogos. *Propósitos y Representaciones*, 8(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.560>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Peralta León, L. A. (2021). Gestión de marca y posicionamiento del Hotel Riviera Muchik Huanchaco, 2021. In *Universidad César Vallejo*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76522>
- Ruiz-Segarra, M. I. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(16), 461–468. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>
- Solano Dávila, O. L., Salas Vásquez, B. J., Manrique Flores, S. M., & Núñez Lira, L. A. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de La Salud*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Supo, F., & Cavero, H. (2014). *Fundamentos Teóricos y procedimentales de la investigación científica en ciencias sociales*. (F. S. Editores (ed.); Primera). <https://www.felipesupo.com/wp-content/uploads/2020/02/Fundamentos-de-la-Investigación-Científica.pdf>
- Zárate-Valderrama, J., Bedregal-Alpaca, N., & Cornejo-Aparicio, V. (2021). Modelos

de clasificación para reconocer patrones de deserción en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Ingeniería*, 29(1), 168–177.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-33052021000100168&lng=es&nrm=iso

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: MÉTODO DE ESTUDIO Y ANSIEDAD PARA LOS EXÁMENES EN DISCENTES DE UNA UNIVERSIDAD DE MOQUEGUA 2023

RESPONSABLE:

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variabes	
¿Como el método de estudio se corresponde con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023?	Demostrar que el método de estudio se corresponde directamente con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.	El método de estudio se corresponde directamente con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.	V1: Método de estudio V2: Ansiedad para los test	Tipo de estudio básico de correspondencia, experiencial, 60 alumnos de la UNAM y 80 de la UJCM, se usa cuestionario, y , se utilizará el SPSS 27 para el proceso de datos.
¿Cómo es el nexo entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023?	Probar que, se genera nexo directo entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.	Se genera nexo entre el ir Resolviendo los trabajos asignados con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.		
¿De qué forma es el nexo entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023?	Determinar que se genera nexo directo entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.	Se genera nexo entre la preparación para los exámenes con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.		
¿De qué manera es el nexo entre el Método para oír las sesiones del profesor con la actitud	Contrastar que se genera nexo directo entre el Métodos para oír las sesiones del profesor con la actitud ansiedad para los test en discentes de una	Se genera nexo entre el Métodos para oír las sesiones del profesor con la actitud ansiedad para		

<p>ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023?</p> <p>¿Cómo es el nexo entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023?</p>	<p>universidad de Moquegua 2023.</p> <p>Verificar que se genera nexo directo entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.</p>	<p>los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.</p> <p>Se genera nexo entre el Acompañamiento al estudio con la actitud ansiedad para los test en discentes de una universidad de Moquegua 2023.</p>		
--	---	--	--	--

ANEXO 1: Cuestionarios

Método de estudio

Ansiedad

Resolviendo los trabajos asignados

Preparación para los exámenes

Métodos para oír las sesiones del profesor

Acompañamiento al estudio

Cuestionarios Método de estudio

		N	CN	AV	CS	S
	Resolviendo los trabajos asignados					
1.	Leo todo el material de estudio resaltando los puntos más relevantes.					
3.	Consulta de inmediato el diccionario para comprender el significado de las palabras desconocidas.					
4.	Genero preguntas y las respondo con mis propias palabras para confirmar mi comprensión.					
5.	Intento establecer conexiones entre el tema que estoy estudiando y otros temas previamente aprendidos.					